






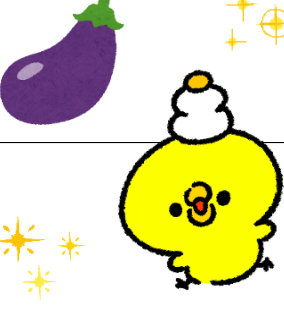



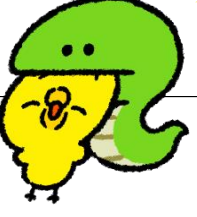










日	月	火	水	木	金	土
(2024.12/29)	(12/30)	(12/31)	1	2	3	4
はちサポは12/28(土)～2025年1/5(日)まで「年末年始のお休みです」。						
5	6	7	8	9	10	11
休館日					パステル画 & 大人の塗り絵 10:30～12:00	
				「モチバージョン」 ～今、農業で 企業することの意味～ 13:30～15:00		「就活の基本」 ～就職活動を行う上で 知っておきたいこと、 私はこうやって就職できた～ 13:30～15:00
12	13	14	15	16	17	18
休館日				はちサポ通信を 作ろう！ 10:30～12:00	みんなで卓球しよう！ ～体カづくり～ 9:30～11:00 (9:15集合)	
		無料出張相談 五戸町 @社会福祉センター 10:00～12:00		無料出張相談 三戸町 @ふくじゅそう 10:00～12:00		
		無料出張相談 十和田市 @南コミュニティセンター 14:00～16:00	デーリー東北新聞社 新聞活用出前セミナー 職業講話 13:30～15:00	無料出張相談 田子町 @せせらぎの郷 14:00～16:00	セミナールーム 開放日 13:30～16:00	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 10:00～12:00	パソコン講座 【ワード】 ～社外文章作成～ 9:30～11:00	お便り発送作業 10:30～12:00	職業適性診断を 受けてみよう！ 11:00～12:00 (10:50集合)	メイクアップセミナー ～社会人メイクについて～ 10:30～12:00
	こころの相談 13:00～16:30	無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00	パソコン講座 【エクセル】 ～数式・関数～ 13:30～15:00		ボランティア活動 セミナー① ～商品仕分け～ 13:00～14:00	
	南郷図書館で お手伝い 【本の整理整頓】 13:00～16:00 (13:00集合)				ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 13:55～15:30	
26	27	28	29	30	31	(2/1)
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30	日本史について 学ぼう！ ～南部氏とは～ 10:30～11:30		みんなで卓球しよう！ ～体カづくり～ 9:30～11:00 (9:15集合)		
		無料出張相談 六戸町 @六戸就業改善センター 14:00～16:00	集中力を養おう！ ～作品作り～ 13:30～15:00	プラナセミナー ～鬱病について知ろう～ 13:30～14:30	職業訓練制度 説明会(八戸) @職業訓練センター 14:00～16:00	

TEL : 0178-51-8582

※各プログラムの詳しい内容の記載がありますので、必ず裏面もご確認ください！

【お願い】

セミナーを予約しているにもかかわらず、事前連絡もなく遅れる方やキャンセルする方、はちサポ側から連絡して遅れるなり、キャンセルすると返事をする方が増えています。定員を設けているセミナーでは、予約のタイミングで他の利用者さんをお断りもしている状況ですので、キャンセルする場合は早めにご連絡して頂きますようお願いいたします。集合時間があるセミナーには、遅れないようにご来所をお願いいたします。遅れる場合は、事前に連絡もお願いいたします。なお、体調不良等や家庭の事情等で当日キャンセルになった場合は、セミナー開始時間までにご連絡して頂きますようお願いいたします。社会人として当たり前のルールですので、皆様のご協力をお願いいたします。

1月 各プログラム内容

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
9日	「モチベーション」～今、農業で企業することの意味～	五戸町で農園を夫婦で経営している『とよかわ農園』代表：豊川 卓寿氏を講師に招き、農業の大変さややりがい、就農（農業を仕事にすること）するために何が重要なか等について講話して頂きます。	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	-
10日	パステル画&大人の塗り絵	普段の生活ではなかなか取り組むことのない、色鮮やかなパステル画や塗り絵を楽しんでみませんか？塗り絵を通じて集中力を高め、自分の個性を表現してみましょう。ストレス解消の効果も期待できるかも。	10:30～12:00	定員6名
11日	「就活の基本」～就職活動を行う上で知っておきたいこと、私はこうやって就職できた～	はちサポを利用して、就職された先輩方からお話を聞けるセミナーです。成功も失敗もポイントやアドバイスも、みんなで共有しましょう。先輩への質疑応答時間もありますよ！	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	-
14・16・21・28日	無料出張相談	はちサポまで来所されるのが大変な方・交通手段がない方は是非ご利用ください！ 14日：(午前)五戸町 (午後)十和田市 16日：(午前)三戸町 (午後)田子町 21日：(午前)おいらせ町(午後)三沢市 28日：(午前) (午後)六戸町	各会場の日程詳細は表面でご確認ください	要予約
15日	デーリー東北新聞社新聞活用出前セミナー 職業講話	新聞社で働く人は「記者」ばかりではありません。職種によっては「実」は新聞社の仕事は多様です。中途入社の人もあります。入社の動機や今の仕事、成功もあれば失敗も数知れず…。そんな人生イロイロな話を聞いてみませんか。	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	-
16日	はちサポ通信を作ろう	毎月発行の「はちサポ通信」の記事作りです。WordやPowerPointを使用して、次月のセミナーの紹介を掲載します。インターネットからイラストを入れたり、好きなカラーや背景に設定してみたりと初心者でもPC操作が好きな方におススメです。	はちサポセミナールーム 10:30～12:00	定員2名
17・31日	みんなで卓球しよう！～体力づくり～	体力づくりと、参加者の皆さんでコミュニケーションを取ることを目的にセミナーとして開催することにしました。長根公園の市民体育館で卓球をします！初心者大歓迎です★動きやすい服装と、汗拭き用タオル、水分補給のための飲み物も各自でご用意ください。※上履きは必ず必要です！！	八戸市体育館 9:30～11:00 (9:15集合)	定員5名 ※上履き必須
17日	セミナールーム開放日	この日は ①好きな時間に来て、好きな時間に帰ってOK！ ②何もしないでいるだけでもOK！ ③スタッフが1名いるので、なんでも聞いてOK！ ④開放日に来ている人たちとおしゃべりもOK！ ⑤申し込みもいらないので、フラッと来てOK！	はちサポセミナールーム 13:30～16:00	-
20・27日	朝からボランティア	十三日町と廿三日町商店街の清掃活動や、はちサポ前の雪かき、天候を見て、はちサポ内の清掃等を行います。早起きをする・生活リズムを整えることのおかげにしませんか？清掃活動が出来る服装でお越しください。	はちサポ・商店街 9:00～9:30	タオル・軍手・帽子・飲み物など
20日	こころの相談	県から派遣された臨床心理士とのカウンセリングを受けることができます。相談したいこと・確認してみたいことがある方はぜひご利用ください。※今年度のこころの相談は、今回で最終になります。予めご了承ください。※	はちサポ面談室 13:00～16:30	要予約 定員3名
20日	南郷図書館でお手伝い【本の整理整頓】	南郷図書館様ご協力のもと、利用者さんにとって居心地がよい環境を整えます。利用者さんが手に取りやすいように本の整理整頓を行います。静かな環境で黙々と作業することができます。※雪道での運転になるので、移動に片道で1時間弱かかります。※はちサポに必ず13:00集合をお願いします。	南郷図書館 13:00～16:00 (13:00 必ず集合～移動) (14:00～15:00 作業時間) (16:00 移動～はちサポ解散)	定員5名
22日	パソコン講座【ワード】～社外文章作成～	IT事業センターはちのへからの外部講師からワードを学ぶことができます。会社でよく使われる文章・表等を実際に作成して身に付けていきましょう。「ワードの使い方が全然分かりません」でもOK！一から丁寧に教えて頂きます！	はちサポセミナールーム 9:30～11:00	定員4～6名
22日	パソコン講座【エクセル】～数式・関数～	IT事業センターはちのへからの外部講師からエクセルを学ぶことができます。「関数苦手」「関数を極めていきたい！」と思っている方にも丁寧に指導してくれます。事務処理やデータ処理等を素早く、正確に行えるExcelの関数をマスターしてPCスキルアップを目指しましょう！	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	定員4～6名
23日	お便り発送作業	次月のセミナープログラムを送る準備を行います。お便りの折り込みや封筒に入れたりする協力作業です。丁寧に黙々と作業することが求められます。ちょっとした仕事の練習にもなりますよ。また、はちサポ内の掲示物の貼り替え作業も行います。	はちサポセミナールーム 10:30～12:00	-
24日	職業適性診断を受けてみよう！	八戸市役所内にあるジョブカフェおもりサテライトにて、職業適性診断を受けることができます。診断結果はお持ち帰り可能です！他にも、サテライトの利用の仕方や求人票の検索等も教えて頂きます。	サテライト* 八戸 14:00～15:00 (はちサポ集合13:50)	定員1名
24日	ボランティア活動セミナー①②～商品仕分け～	ちょうじやこども食堂・フードパントリーでお配りする食料等を準備する作業になります。①では、食料等が入った段ボールの持ち運び、何がいくつあるのかを数えて頂きます。②では、①で数えた食料等を袋詰めして頂きます。 ※ちょうじやこども食堂とは…ひとり親家庭など一人ぼっちの食事を少しでも減らし、手作りのごはんをおなかいっぱい食べられる、地域の中で安心できる居場所づくりを目指して2018年9月こども食堂をスタートしました。コロナ禍になり様々な理由で日々の食品や日用品の入手が困難な方に対して無料で配布するフードパントリーも行っています。	はちサポセミナールーム ①13:00～14:00 ②13:55～15:30	-
25日	メイクアップセミナー～社会人メイクについて～	社会人としての基本的なメイクについて学びます。講師から教わりながら実際に自分でメイクをしますよ。ナチュラルで、好印象を与えるメイクについて一緒に学びましょう！(この日は女性支援員3名出勤します！)	はちサポセミナールーム 10:30～12:00	-
28日	日本史について学ぼう！～南部氏とは～	8月のセミナーでも取り上げた南部氏について、深掘りした内容、また違う側面の内容で講話します。地元の歴史について、学んでみませんか？	はちサポセミナールーム 13:00～14:00	-
29日	集中力を養おう！～折り紙作品作り～	自由創作です！スタッフが用意した数種類の作品から選択して、製作して頂きます。集中力の継続・細かい作業でもイライラせず心安定させて作業を続けることを養うのが目的です。	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	-
30日	プラナセミナー～鬱病について知ろう～	現在、日本では420万人以上の患者数があると調査結果が出ている鬱病。現代社会にひそむ誰かになってもおかしくない精神疾患です。鬱病ってそもそもどんな病気なのか？症状や原因、治療や予防、予防方法等について改めて学んでみませんか？	はちサポセミナールーム 13:30～14:30	-
31日	職業訓練制度説明会【会場：八戸地域職業訓練センター】	ハローワーク八戸主催：訓練センター担当者から職業訓練内容と制度について、詳しく説明を聞くことができます。職業訓練でスキルや資格を取得することができますよ！※本説明会への参加には、はちサポに事前申込が必要となります。	職業訓練センター 14:00～16:00 (受付13:30～のためはちサポ集合13:20)	はちサポに事前申込必要

※参加希望のセミナーがございましたら、来所またはお電話等にてご予約をお願いいたします。セミナーには、定員が設けられているものもあり、ご参加いただけない場合もありますので、必ず事前予約が必要となります。また、諸事情によりセミナーの開催や日時の変更を行う場合がありますのでご了承ください。なお、面談・相談や履歴書添削、面接指導などは随時受け付けておりますので、お気軽にお電話ください！！