



※予定は変更になる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
(1/26)	(1/27)	(1/28)	(1/29)	(1/30)	(1/31)	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	プラナーセミナー ~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	
2	3	4	5	6	7	8
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30				無料出張相談 階上町 階上町役場 10:00~12:00	
		コミュニケーション セミナー① 13:30~14:30	13:30~15:30 セミナールーム 使用不可		南郷図書館 【イベントのサポート】 12:30~16:00 (12:30集合 厳守)	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	休館日 建国記念の日		パソコン講座 【Word】 ~社外文章作成~ 9:30~11:00		第3回 自然体験・交流塾 @種差少年 自然の家 9:00~15:00
			無料出張相談 南部町 健康センター 14:00~16:00	パソコン講座 【Excel】 ~数式・関数~ 13:30~15:00	セミナールーム 開放日 13:30~16:00	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30			パソコン講座 【PowerPoint】 ~チラシ作成~ 9:30~11:00		
		コミュニケーション セミナー② 13:30~14:30	デーリー東北新聞社 新聞活用出前セミナー 「見出しをつけてみよう」 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	
		無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00~16:00			ボランティア活動 セミナー② ~商品仕分け~ 13:55~15:30	
23	24	25	26	27	28	(3/1)
休館日 天皇誕生日	休館日 振替休日		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)	
		コミュニケーション セミナー③ 13:30~14:30	プラナーセミナー ~自己肯定感とは~ 13:30~14:30	集中力を養おう! ~作品作り~ 13:30~15:00	職業訓練制度 説明会(八戸) @職業訓練センター 14:00~16:00	



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
3・10・17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きっかけにしませんか？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
4・18・25日	コミュニケーションセミナー①②③	「コミュニケーション」とは、互いの考えや気持ちを伝える意思疎通や情報伝達のことを指します。ビジネスにおいては、報告・連絡・相談や、顧客とのやり取りなど、さまざまなシーンで必要となります。もちろんビジネスだけでなく、家庭や友人関係、地域間など、人間の生活において使われる分野・領域は幅広いです。改めて、コミュニケーションについて学んでみませんか？	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	-
4・7・12・18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！ 4日：(午前) (午後) 十和田市 7日：(午前)階上町 (午後) 12日：(午前) (午後) 南部町 18日：(午前) (午後) 三沢市	各会場の日程詳細は表面でご確認ください	要予約
7日	南郷図書館【イベントのサポート】	2/8(土)に南郷図書館にて、『南郷雪堂まつり』が開催されます。そのイベントに向けて、雪洞(小さな雪のかまくら)を作る手伝いをします。作業時間は1時間程度です。 ※雪中でも活動できる靴、手袋、暖かい格好でご参加ください。 ※はちサポ集合：12:30厳守をお願いします！！ ※移動時間に1時間弱要します。	南郷図書館 【はちサポ集合時間】 12:30 【作業時間】 13:30～14:30	定員5名
13日	パソコン講座【Word】～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Word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5～6名
13日	パソコン講座【Excel】～数式・関数～	IT事業センターはちのへからの外部講師からExcel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5～6名
14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何もしていないだけでも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、フラッときてOK！	はちサポセミナールーム 13:30～16:00	-
15日	第3回 自然体験・交流塾 @種差少年自然の家	青森県立種差少年自然の家で行われる自然体験・交流塾です。スタッフがサポートしますので初参加の方も安心です。ボランティア・就労体験と創作活動を予定、はちサポ以外からの参加者と一緒に作業したり、レクリエーションを行う場面もあります。初めての方でも気軽に参加できますよ。 ※持ち物：防寒具・活動しやすい服装・帽子・マスク・軍手・室内運動靴・健康保険証・汗拭きタオル・飲み物・筆記用具等が必要 ※希望者はお早めに申込をお願いします。 ※参加費(食料費・教材費等)は1,000円となります。	種差少年自然の家 9:00～15:00 ※申込者には集合等について別途説明いたします！	はちサポに事前申込必要 (申込締切・1/31)
19日	デーリー東北新聞社新聞活用出前セミナー 見出しをつけてみよう！	見出しを空白にした記事を使い、記事を読んで見出しを付けることに挑戦します。⇒文章を読んで要旨や大事なポイントをつかむ、見出しをつけやすい文章つまり、『伝わりやすい文章』とは、どういうものなのかを考えます！	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	
20日	パソコン講座【PowerPoint】～チラシ作成～	IT事業センターはちのへからの外部講師からPowerPointを学ぶことができます。「PowerPointを使ったことない」「しばらく操作していない」という方でも、安心してご参加ください！まずは一緒に、基礎基本を学びましょう！	はちサポセミナールーム 9:30～11:00	定員5～6名
21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	-
26日	お便り発送作業	次月のセミナープログラムを発送する準備を行います。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	定員6名
26日	プラナセミナー～自己肯定感とは～	自己肯定感とは？ 自己肯定感が高い人と低い人との考え方や行動の違い。 自己肯定感を少しでも高める方法について学びます。	はちサポセミナールーム 13:30～14:30	-
27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	-
28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あ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。	サテライトスポット八戸 11:00～12:00 (はちサポ10:50集合)	定員1名
28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！！