

# 2025年 自立支援プログラム

※予定は変更になる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
(3/30)	(3/31)	1	2	3	4	5
	朝からボランティア 9:00～9:30	社会保険を知らう! 13:30～14:30				
6	7	8	9	10	11	12
	朝からボランティア 9:00～9:30	日常のメンタルケアについて 13:30～14:30	パソコン講座 【PowerPoint】 9:30～11:00		無料出張相談 階上町 階上町役場 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	無料出張相談 南部町 健康センター 14:00～16:00			
13	14	15	16	17	18	19
	朝からボランティア 9:00～9:30		ぶどうの農作業体験 @グレープソングス 9:30～12:00 (9:30集合)	パソコン講座 【Word】 ～社外文章作成～ 9:30～11:00	みんなで卓球しよう! ～体カづくり～ 9:30～11:30 (9:30集合)	
				無料出張相談 三戸町 @ふくじゅそう 10:00～12:00	体カづくりセミナー 「ポールde ウォーク」 @YSアリーナ 9:30～12:00 (9:30集合)	
			セミナールーム 開放日 13:30～16:00	パソコン講座 【Excel】 ～数式・関数～ 13:30～15:00		
		無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00		無料出張相談 田子町 @せせらぎの郷 14:00～16:00		
20	21	22	23	24	25	26
	朝からボランティア 9:00～9:30		お便り発送作業 10:30～12:00		ボランティア活動 セミナー① ～商品仕分け～ 13:30～14:30	
		終日 セミナールーム 使用不可			ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 14:00～15:30	
			集中力を養おう! ～作品作り～ 13:30～15:00	13:30～16:00 セミナールーム 使用不可	職業訓練制度 説明会(八戸) @職業訓練センター 14:00～16:00	
27	28	29	30	(5/1)	(5/2)	(5/3)
	朝からボランティア 9:00～9:30 プラナーセミナー ～春のメンタルケア～ 13:30～14:30	休館日 昭和の日	ぶどうの農作業体験 @グレープソングス 9:30～12:00 (9:30集合)			休館日 憲法記念日

# 4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
1日	社会保険を知らう!	講師はキャリアコンサルタントの萩野さん(男性)です。社会保険(雇用保険、労働者災害補償保険、健康保険、厚生年金保険)についてまずは基礎的な内容を学んでみましょう!	はちサポセミナールーム 13:30~14:30	-
7・14・21・28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
8日	日常のメンタルケアについて	講師はキャリアコンサルタントの萩野さん(男性)です。心の健康を保つポイント、自分ができていることをいくつかご紹介いたします。	はちサポセミナールーム 13:30~14:30	-
8・9・11・15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! 8日:(午前) (午後)十和田市 9日:(午前) (午後)南部町 11日:(午前)階上町 (午後)六戸町 15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
9日	パソコン講座【PowerPoint】	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
16・30日	人気のセミナーです! 必ず予約してください! 農業体験【グレープソングス】ぶどうの作業	元はちサポスタッフが立ち上げた、就労継続支援B型事業所【グレープソングス】さんご協力のもと、季節を通して、ぶどうに関する農作業を体験ができます。  ❖予定している作業内容❖ ①ぶどうの芽かき ・必要な所に栄養が行くようにするために、芽吹いた所を手で取る ②ぶどうの誘引 ・風で折れないように、伸びた枝をテープで固定 ③ぶどうの棚の組付け ・ぶどうの枝を固定するために、単管パイプをハンマーでたたいて組み付け  黙々と作業がお好きな方、農作業に挑戦してみたい方、体を動かしたい方、まずは体験してみたい方、屋外活動したい方、B型事業所に興味のある方はお気軽にご参加ください。 ※作業時間は1時間程度を予定しています。 ※場所が南郷のため、車での移動に40分程度かかります。 ※暑さ対策に帽子・飲み物など、汚れてもいいような服装で来てください。 ※必要であればタオル・軍手も各自でご準備ください。	(株)グリーンハーバー 農業体験 9:15~11:45 (はちサポ集合9:15)	定員5名
17日	パソコン講座【Word】 ~社外文章作成~	講師は「IT事業センターはちのへ」の下平先生(女性)です。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。「Word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名
17日	パソコン講座【Excel】 ~数式・関数~	講師は「IT事業センターはちのへ」の下平先生(女性)です。「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頂きます。「Excelやったことないです!」でもご安心ください。こちら一から丁寧に教えて頂きます!	はちサポセミナールーム 13:30~15:00	定員4名
18日	みんなで卓球しよう! ~体カづくり~	体カづくりと、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なりました。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。 <b>※上履きは必ず必要です!!</b>	八戸市体育館 9:30~11:00 (9:30集合)	定員5名 ※上履き必須
18日	体カづくりセミナー「ポールウォーク」	2本の杖のようなものを持って歩くポールウォーキングは、運動が苦手な人でも気軽に出来るスポーツです。姿勢改善、ダイエット、筋力アップの効果がありますよ!楽しく歩いてみませんか? 運動が出来る服装と、汗拭き用タオル、飲み物を持参でお越しください。	YSアリーナ 10:00~12:00 (はちサポ集合9:30)	要予約
23日	お便り発送作業	次月のセミナープログラムを送信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
23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に心を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	-
25日	ボランティア活動セミナー①② ~商品仕分け~	ちょうじゃこども食堂・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。  ※ちょうじゃこども食堂とは…ひとり親家庭など一人ぼっちの食事を少しでも減らし、手作りごはんをおなかが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料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	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~はちサポ集合13:20)	はちサポに事前申込必要
28日	プラナーセミナー ~春のメンタルケア~	春といえば、厳しい寒さから解放されて桜の開花を待つ季節。ポジティブなイメージが強いですが、実は自律神経にとって春は厳しい環境です。気候の変化、環境の変化が大きく、自律神経が乱れやすい要因がたくさんあります。体調が不安定になりやすい時こそ気をつけたいメンタル面の健康について学んでみましょう。	はちサポセミナールーム 13:30~14:30	-

※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!!**