

※予定は変更になる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
(4/27)	(4/28)	(4/29)	(4/30)	1	2	3
	朝からボランティア 9:00～9:30 プラナセミナー ～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	5	6	7	8	9	10
みどりの日	休館日 こどもの日	休館日 振替休日	パソコン講座 【PowerPoint】 9:30～11:00	パソコン講座 【タッチタイピング①】 10:00～11:30 	みんなで卓球しよう！ ～体カづくり～ 9:30～11:30 (9:30集合)	
11	12	13	14	15	16	17
 Happy Mother's Day	朝からボランティア 9:00～9:30	無料出張相談 五戸町 @社会福祉センター 10:00～12:00	パソコン講座 【Word】 ～社外文章作成～ 9:30～11:00	パソコン講座 【タッチタイピング②】 10:00～11:30		
		レヅリエンス ～心の回復力について～ 13:30～14:30	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
		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				
18	19	20	21	22	23	24
	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	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)	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	
		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～ 14:00～15:30	
		プラナセミナー ～五月病について～ 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	
25	26	27	28	29	30	31
	朝からボランティア 9:00～9:30	無料出張相談 六戸町 @六戸就業改善センター 14:00～16:00	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)	集中力を養おう！ ～作品作り～ 13:30～15:00	 	 



プログラム内容



臨床心理士(女性)による、
こころの相談(カウンセリング)が始まります。
第1回目は6/23(月)です。ご予約受付中!

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
7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!正しい指の使い方を学び、練習しましょう!	はちサポセミナールーム 9:30~11:00	定員5~6名
8・15日	パソコン講座 【タッチタイピング①②】	タッチタイピングとは、キーボードを見ずに指先の感覚だけで文字を入力する タイピング技法です。入力スピードが速く、入力ミスが減り、 目や指が疲れにくいことがメリットです!まずは基礎基本を学んでみましょう!	はちサポセミナールーム 10:00~11:30	-
9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 (9:30集合)	定員5名 ※上履き必須
12・19 ・26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
13日	レジリエンス ~心の回復力について~	講師はキャリアコンサルタントの萩野さん(男性)です。 「レジリエンス」(resilience)とは、跳ね返り、 回復力という意味をもつ英単語です。 もともとは物理学の用語として用いられていましたが、近年では、 心の回復力を説明するものとして使われるようになりました。 心の回復力とは、逆境や困難などの強いストレスに直面したときに、 適応する精神力を指します。 今回はメンタルヘルスに関連した「レジリエンス」について学びます。	はちサポセミナールーム 13:30~14:30	-
13・20・ 27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! 13日:(午前)五戸町 (午後)十和田市 20日:(午前)おいらせ町(午後)三沢市 27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
14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4~6名
14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。 こちらも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4~6名
16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、フラッと来てOK!	はちサポセミナールーム 13:30~16:00	-
20日	プラナセミナー ~五月病について~	五月病とは、5月の連休明けごろから現れ始める心身の不調のことです。 医学的な病名ではなく、新しい環境に慣れ始めたころに現れる症状を指しており、 病院では軽度のうつ病、適応障害と診断されるケースもあります。 改めて、聞いたことのある「五月病」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	-
21・28日	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。	グレープソングス 農業体験 9:15~11:45 (はちサポ集合9:15)	定員5名 長靴・タオル 軍手・帽子 飲み物など
22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
25日	ボランティア活動セミナー ①② ~商品仕分け~	ちようじやこども食堂・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。 ※ちよ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 ①13:30~14:30 ②14:00~15:30	-
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13:25)	はちサポに 事前申込 必要
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	-

人気のセミナーです!
必ず予約してください!

※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。
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!!