



※予定は変更になる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	朝からボランティア 9:00～9:30	社会人の基礎① ～身だしなみ・服装～ 13:30～14:30		【ジョブカフェあおもり 共催セミナー】 ジョブトレーニング ～にこにこ栽培 体験学習～ 13:30～15:30 (集合12:30)	みんなで卓球しよう! ～体カづくり～ 9:30～11:30 (9:30集合)	
8	9	10	11	12	13	14
	朝からボランティア 9:00～9:30		パソコン講座 【PowerPoint】 9:30～11:00	日本史について 学ぼう!① ～南部氏について～ 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 @南コミュニティーセンター 14:00～16:00	無料出張相談 南部町 健康センター 14:00～16:00	プラーナセミナー ～適応障害について～ 13:30～14:30		
15	16	17	18	19	20	21
	朝からボランティア 9:00～9:30		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③】 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)	
	セミナールーム 開放日 13:30～16:00	社会人の基礎② ～面接の受け方～ 13:30～14:30	パソコン講座 【Excel】 ～数式・関数～ 13:30～15:00	13:00～15:00 セミナールーム 使用不可		
		無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00	天聖寺住職による 法話 13:30～14:30 (13:15集合)			
22	23	24	25	26	27	28
	朝からボランティア 9:00～9:30	お便り発送作業 10:30～12:00	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)	パソコン講座 【タッチタイピング④】 10:00～11:30	ボランティア活動 セミナー① ～商品仕分け～ 13:30～14:30	
	こころの相談 13:00～16:30 ※満杯です※	職業適性診断を 受けてみよう! 14:00～15:00 (13:50集合)		地図について 学ぼう!① 13:00～14:00	ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 14:00～15:30	
					職業訓練制度 説明会(八戸) @職業訓練センター 14:00～16:00	
29	30	(7/1)	(7/2)	(7/3)	(7/4)	(7/5)
	朝からボランティア 9:00～9:30	集中力を養おう! ～作品作り～ 13:30～15:00				

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
2・9・16・23・30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
3日・17日	社会人の基礎 ①～身だしなみ・服装～ ②～面接の受け方～	講師は、キャリアコンサルタントのはちサポスタッフ・萩野相談支援員(男性)です。3日①では、社会人として求められる身だしなみや服装について学びます。17日②では、就職活動における面接の受け方について学びます。	はちサポセミナールーム 13:30～14:30	-
5日	【ジョブカフェあおもり 共催セミナー】 ジョブトレーニング ～いんこく栽培 体験学習～	就農について全天候型の作業方法を知ることを目的にしたセミナーです！講師は、三戸町・農業生産法人株式会社よしだや・代表取締役・吉田清華氏です。晴天でも雨天でも、農業体験します。 ※はちサポ集合後、移動に約1時間を要します。 ※帰りの移動時間も約1時間を要しますので、解散時間は17:00頃予定です。 ※作業体験時間は13:30～15:30の2時間です。 ※汚れてもよいような服装・長靴(もしくは汚れてもよい靴)を用意してください。 ※タオル、軍手、帽子、飲み物、軽食も用意してください。	三戸町 いんこくのよしだ家 13:30～15:30 (12:30集合)	汚れてもよい服装 長靴・タオル 軍手・帽子 飲み物・軽食など
6・20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。※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
10・11・13・17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！ 10日：(午前) (午後)十和田市 11日：(午前) (午後)南部町 13日：(午前)階上町 (午後) 17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
11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！参加される方のレベルに合わせて指導いたします。	はちサポセミナールーム 9:30～11:00	定員5～6名
12日	日本史について 学ぼう！① ～南部氏について～	講師は、はちサポスタッフ・劉馬支援員(男性)です。南部氏はどこから出現し、どの時代まで繁栄したか、どんな活躍、どのような影響力を持っていたか等についてお話します。郷土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 9:30～11:00	-
12日	プラナセミナー ～適応障害について～	講師は、就労移行支援プラナ八戸です。アイドルの活動休止報道にも出ている「適応障害」一体どんな精神疾患なのか、何が原因で発症するのか等、学んでみましょう！	はちサポセミナールーム 13:30～14:30	-
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、フラッときてOK！	はちサポセミナールーム 13:30～16:00	-
18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書・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
18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
18日	天聖寺住職による 法話	実際にお寺に行き、住職から仏教について等の分かりやすい話を聞くことができます。普段の生活の中で、住職による法話なんて聞けないですよね。お気軽に参加してみませんか？	天聖寺 13:30～14:30 (13:15集合)	-
19・26日	パソコン講座 【タッチタイピング③④】	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。入カスピードが速く、入カミスが減り、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	-
23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。 ※大変申し訳ございませんが、すでに予約が埋まっております。 ※次回は7/14(月)13:00～16:30です。 ご利用希望の方はお早めにお申し込みください。	はちサポ面談室 13:00～16:30	要予約 定員3名
24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
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。	サテライトホットハブ 14:00～15:00 (はちサポ集合13:50)	定員1名
25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することができます。 ※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、汚れてもよ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
26日	地図について 学ぼう！①	学生時代に学んだ地図の見方について、皆さんは覚えていませんか？スマホで簡単にナビを利用できる時代ですが、復習もかねて、地図の見方について学んでみませんか？堅苦しくなく、気軽なセミナーです。まずは話を聞いてみようかな？という方でもOK！	はちサポセミナールーム 13:00～14:00	-
27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、何かいっ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。コロナ禍によ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	-
27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
(7月)1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も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	-

※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！！