はちのへ若者サポコトステーション

2025年 (1) 自立支援プログラム

※予定は変更になる場合もあります。

※予定は変更になる場合もあります。			LINE	面談子紋	りを承ります。 -	
日	月	火	水			気軽に
(6/29)	(6/30)	1	2			
-	-				・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	子ください!
	朝 からボランティア		ぶどうの 農 作業 (本験) @ グレープソングス			
	9:00~9:30		9:30~12:00	*	金	± #
	7.00 - 7.50		(9:30集合)	3	4	5
					4	3
				職業 適性診断を	A > 4	
		集中 力を養おう!		受けてみよう! 11:00~12:00 <u>(10:50集合)</u>	会議のため	(g.)
		~作品作り~	(68.)		13:00~16:00 セミナールーム	
		13:30~15:00	mary.	会議のため 13:00~16:00	使用不可	رقي
				セミナールーム使用不可	12711 1	
6	7	8	9	10	11	12
	-	無米斗出 3長 木目言炎			 みんなで卓球しよう!	
	朝からボランティア	無 ★ ↑ 正 5 ★ ↑ 日 ā 攻 五 戸 田丁	パソコン講 <i>座</i> _		~ 体力づくり~	
	9:00~9:30	@社会福祉センター	[PowerPoint]		9:30~11:30	
		10:00~12:00	9:30~11:00		(9:30集合)	
		無米斗出弓長木目言炎			パソコン講座	
		十和田市			【タッチタイピング⑤】	_
		@ 南コミュニティセンター 14:00~16:00			13:30~15:00	\sim
		14.00 9 16.00				
	A .		就職活動セミナー			
_			~ 自 己 理解、	職場見学		
\sim		社会人の基礎③	自己分析	【櫛引八幡宮】		•8•
	8. (.8.) U	~志望動機・ 自己PR作成の仕方~	(エゴグラム)~	~神社の仕事を 知ってみよう~		
		13:30~14:30	自分の長所と短所を	13:30~14:30		- A PIYOU
	了美子	13.30 - 14.30	知ってみよう!	(集合:13:10)	7	ASI V
<	المحدد المحدث		13:30~15:00	<u></u>		V
13	14	15	16	17	18	19
		/프 박리 나, 크로 누리는 X	パソコン講座	두 사기 나 고토 +ㅁ글×	7.11 11	
	朝からボランティア	無料出張相談 おいらせ町	【Word】 【Word】	無米斗出 現本目言炎 三戸田丁	【ジョブカフェあおもり	七夕祭りのため
	9:00~9:30	中央公民館	~社外文章作成~	ニ / ロ / O / O / O / O / O / O / O / O / O	共 /崔セミナー】 「職±場/本駄(農 業)」	イ本館 日
	7.00 - 7.50	10:00~12:00	9:30~11:00	10:00~12:00	・梅菜→物1年梅乳(疫 来)」 ~ブルーベリーの	T T A D
					収穫・選果作業~	
		無米斗 出 弓長木目言炎	パソコン講座	無米斗出弓長木目言炎	9:30~14:45	
	こころの木目言炎	三沢市	[Excel]	田子町		
	13:00~16:30	②勤労青少年ホーム	~数式・関数~	@せせらぎの郷	★スケヅュール★ <u>~9:30 集合</u>	第1回
		14:00~16:00	13:30~15:00	14:00~16:00	9:30~10:15 科動	第1回 自然体験・交流塾
				•	10:15~12:00 作業	@ <u>種差少年</u>
	3003	社会人の基礎仏			12:00~13:00 昼休憩	自然の家
		~職業理解~		CO 37	13:00~14:00 /作業 14:00~14:45 移動	9:00~15:00
		13:30~14:30			14:45~アンケート	
	and the second				<u> </u>	
20	21	22	23	24	25	26
	<u>~</u> ±		23	4 T		
	海の日		パソコン講座	+-/=L13% \# //- ##	ボランティア活動	<u>€8•</u>
	(木食官 日		【タッチタイピング ⑥ 】	お便り発送作業 10:30~12:00	セミナー① ~商品仕分け~	
	11,60		10:00~11:30	10.30.412.00	13:30~14:30	
					,5:50 17:50	
		無 米斗 出 弓長 木目言炎			ボランティア活動	
		六戸町			t=+-2	
		@ 六戸就業改善センター		会議のため	~商品仕分け~	
		14:00~16:00		13:00~17:00	14:00~15:30	セミナールーム
		>1 \ \ \ = # =# \	(0-	セミナールーム	THE # 2016 + 4.1 中	開放日 13:30~16:00
		社会人の基礎⑤ ~求人情報の見方、		使用不可	職業訓練制度 説明会(八戸)	13.30 • 10.00
		企業の求める人材~	E aler		一般業訓練センター	
		13:30~14:30			14:00~16:00	
27	28	29	30	31	(8/1)	(8/2)
	朝からボランティア					
	9:00~9:30	職業 適性言言 きんて	ぶどうの 農 作業 体験	プグス ご利用の際はお気をつけてお越しくださいませ。		三社大祭のため
		受けてみよう!	@グレープソングス			一
	プラーナセミナー	14:00~15:00	9:30~12:00			
	~適応障害について~	<u>(13:50集合)</u>	(9:30集合)	前夜祭	お通り	中日
	13:30~14:30			18:00~21:00	15:00∼	18:00~

はちサポのLINE

アカウントです。 こちらからセミナー予約、

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
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	
2 · 30 目	農 業 (本馬) 【グ"レープソング"ス】 ぶ"と"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 Ff 【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Ffに栄養が行くようにするために、等吹いたFfを手で取る ②ぶどうの誘き引:風で打れないように、伸びた枝をテープで固定 ③ぶどうの棚の糸且付け: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糸且み付け 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、農作業に挑戦してみたい方、内を動かしたい方、まずは体験してみたい方、屋外活動したい方、B型事業 Ffに興味のある方はお気軽にご参かください。 ※作業時間は1時間程度を予定しています。 ※場Ffが南郷のため、車での移動に40分程度かかります。 ※者さ対策に帽子・飲み物など、汚れてもいいような服装で来てください。	グレープソングス 農業イ本馬食 9:15~11:45 (9:15集合)	定員5名 長靴・骨骨の 大手を かいまた かいっこう かいっこう かいしん かいい かいい かいい かいい かいい かいい かいい かいい かいい かい
3 · 29 ⊟	職業 適小生言 () 迷ん を	※必要であればタオル・軍手も各自でご準備ください。 ハ戸市役所内にあるヅ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。	サテライトスホ [°] ットハ戸 3日 11:00~12:00 (10:50集合)	定員1名
7 · 14 ·	受けてみよう!	診断結果はお持ち帰り可能!付にも、サテライトの利用の仕方や求人票の検索等も教えて頂けます。 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。	29日 14:00~15:00(10:50 集合) はちサポ・商店街	タオル・軍手・
28 ⊟	朝からボランティア	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!	9:00~9:30	中冒子・食欠み物など
8 · 15 · 17 · 22 日	無米斗出弓長木目言炎	8日: (午前) 五戸町 (午後) 十和田市 15日: (午前) おいらせ町 (午後) 三沢市 17日: (午前) 三戸町 (午後) 田子町 22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
8·15· 22日	社会人の基礎 ③~志望動機・ 自己PRの作成の仕方~ ④職業理解 ⑤~求人情報の見方、 企業の求める人材~	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。 就職活動に向けての内容となっております。毎回参加ももちろんOKですし、どれかの回にのみ参加でもOKです! 堅苦しくなく、気軽に受けてみることができますよ。 ・8日~志望動機・自己PRの作成の仕方~ ・15日~職業理解~ ・22日~求人情報の見方、企業の求める人材~	にはちサポセミナールーム 13:30~14:30	
9 日	パソコン諸摩 【PowerPoint】	IT事業センターはちのへからのタト部講師から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、安心してご参からださい!参か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4~6名
9 日	就職活動かせミナー 〜 自 己 理解、 自 己 分 析 (エゴグラム)〜 自 分 の 長 戸所と矢豆戸所を 矢口ってみよう!	エゴグラムとは、人が持つ自我状態(エゴ)を5つのパターンに分類し、そのパターンを図表化(グラム)することでその人の心理状態を分析できるという心理検査です。アメリカの米青神科医であるジョン・M・デュセイが創始した心理学プログラムの1つであり、心療内科、カウンセリング、企業の採用面接など、日本だけではなく世界中のさまざまなシーンで利用されています。エゴグラムを実施することによって、自分の行動パターンや性格を客観的・視覚的に把握できるため、コミュニケーションの改善や自己分析などに活かすことができます。	にはちサポセミナールーム 13:30~15:00	
10 日	【櫛引八幡宮】	±也元で有名な『櫛引八幡宮』ですが、そこでは普段どのようなお仕事がされているか皆さんは知っていますか? 宮司さんのご厚意で±竟内の見学だけではなく、お仕事の説明もして頂けます。 職業理解を深めましょう。 <u>※飲み物の持参をお願いします!</u>	櫛引八幡宮 13:30~14:30 (13:10集合)	
11・23日	パソコンi構座 【タッチタイピンク"⑤⑥】	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 ⑤13:30~15:00 ⑥10:00~11:30	定員4~6名
11 🖯	みんなで [*] 卓球しよう! ~イ本力づくり~	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としています。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
14 🖯	こころの木目言炎	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。 ※次回は9/22(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
16 日	パソコン講座 【Word】 ~ネ±タト文章作成~	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J頂きます!	はちサポセミナールーム 9:30~11:00	定員4~6名
16 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 丁寧に指導してくれます。「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 ⊟	【ジョブカフェあおもり 共催セミナー】 「職±易/本験(農業)」 ~ブルーベリーの 収穫・選果作業~	南郷・根岸FARMさいにて、ブルーベリーの収穫、選果作業のイ本験をします! お昼イ木憩を挟んだ1日がかりのセミナーです。持ち物をきちんと準備して、ご参からださい! ※持ち物 ・汚れても良い服装・長靴・帽子・ナイロン手袋・軍手・水分補給用の飲み物・昼食・汗拭きタオル・汗をかいたときの着替えなど		
19 🖯	第1回 自 然イ本馬食・ 交 流 塾	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ネn参かの方も安心です。 野タトメ欠事と創作活動を予定、夏の思い出づくりに参かしてみませんか? ※持ち物:帽子・マスク・軍手・室内運動靴・健康保験証・タオル等が必要です。 ※希望者はお早めに申込をお願いします。参加費(食材費・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+の・7/4)
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
25 目	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T頂きます。 ②では、①で数えた食料等を袋詰めしてI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ほ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、±也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。	にはちサポセミナールーム ①13:30~14:30 ②14:00~15:30	
25 ⊟	職業訓練制度説明会 【会+場:ハ戸+也+或職業 訓練センター】	ハローワークハ戸主催: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! ※本説明会への参かいこは、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 13:25集合)	はちサポに事前申込必要
26 ⊟	セミナールーム開放日	この日は ①好きな時間に来て、好きな時間に別帰って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、フラッときてOK!	はちサポセミナールーム 13:30~16:00	
28 ⊟	プラーナセミナー 〜 適 応 障 害 に つ い て 〜	講師は、就労移行支援プラーナハ戸です。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	
			サテライトスホ [°] ットノ\戸	

※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・LINE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!!