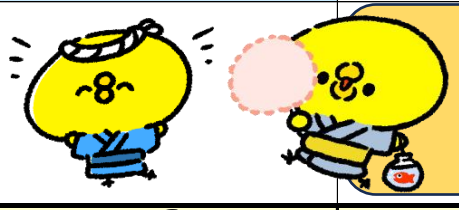
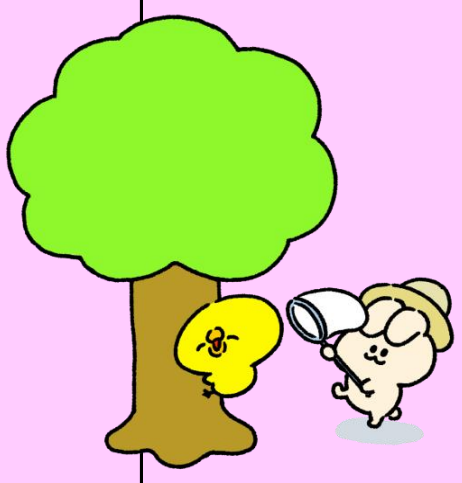
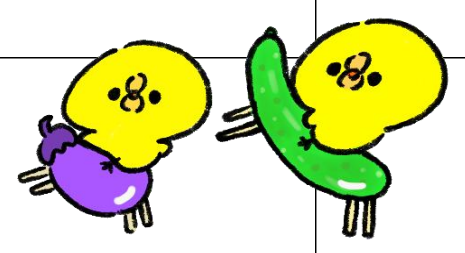
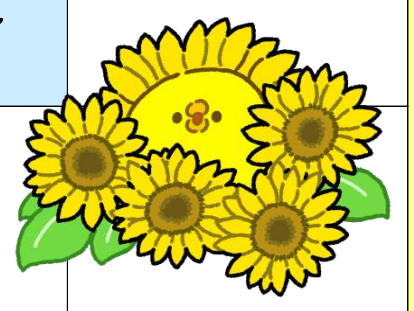
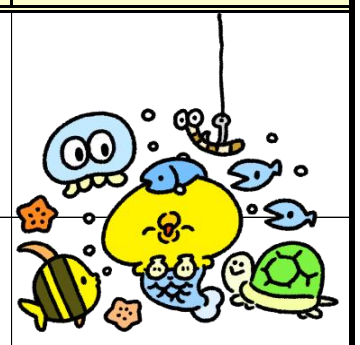
はちのへ若者サポートステーション

2025年 8月 自立支援プログラム

※予定は変更になる場合もあります。

はちサポのLINEアカウントです。
セミナー予約、面談予約承ります。
お気軽にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
(7/27)	(7/28)	(7/29)	(7/30)	(7/31)	1	2
	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)	前夜祭 18:00～21:00	お通り 15:00～	三社大祭のため 休館日 中日 18:00～
	プラーナセミナー ～適応障害について～ 13:30～14:30	職業適性診断を 受けてみよう！ 14:00～15:00 (13:50集合)		三社大祭に伴い、 中心街にて交通規制がございます。 ご利用の際は、お気をつけて		
3	4	5	6	7	8	9
	朝からボランティア 9:00～9:30	みんなで卓球しよう！ ～体力づくり～ 13:30～15:30 (13:30集合)	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)	【ジョブカフェあおもり 共催セミナー】 モチベーション ～就活への モチベーションを 引き出すためには？～ @八戸ニューポート 13:30～15:30	無料出張相談 階上町 階上町役場 10:00～12:00	
		キャリア相談 ①13:00～13:45 ②14:00～14:45				
10	11	12	13	14	15	16
	山の日 休館日 	パソコン講座 【PowerPoint】 9:30～11:00	開所しております。 事前にご連絡の上、ご利用ください。			お盆休みのため 休館日
		キャリア相談 ①13:00～13:45 ②14:00～14:45	無料出張相談 南部町 健康センター 14:00～16:00			
		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				
17	18	19	20	21	22	23
	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⑦】 10:00～11:30	日本史について 学ぼう！② ～保元の乱～ 9:30～11:00	
	セミナールーム 開放日 13:30～16:00	キャリア相談 ①13:00～13:45 ②14:00～14:45	パソコン講座 【Excel】 ～数式・関数～ 13:30～15:00		会議のため 13:00～17:00 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				
24/31	25	26	27	28	29	30
	朝からボランティア 9:00～9:30	お便り発送作業 10:30～12:00	パソコン講座 【Excel】 ～数式・関数～ 9:30～11:00		ボランティア活動 セミナー① ～商品仕分け～ 13:30～14:30	
		キャリア相談 ①13:00～13:45 ②14:00～14:45	会議のため 13:00～17:00 セミナールーム 使用不可	集中力を養おう！ ～作品作り～ 13:30～15:00	ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 14:00～15:30	
		地図について 学ぼう！② ～土地利用図を作ろう！～ 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	

☎：0178-51-8582

※各プログラムの詳しい内容の記載がありますので、必ず裏面もご確認ください！

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
4・18 25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、天候によっては、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
5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・スポーツドリンク等の飲み物は必ず必要です！！**	八戸市体育館 13:30～15:30 **（13:30集合）**	定員5名 ※上履き必須
5・12 19・26日	キャリア相談	国家資格【キャリアコンサルタント】お持ちのはちサポスタッフ・萩野相談支援員（男性）が仕事やキャリアに関する 悩みの相談を受けて、アドバイスをします。転職、キャリアアップ、キャリアプランの設計など、 幅広い相談に対応しています。お一人45分間面談。 「働きたいけど、何から始めればいいか分からない」「働くイメージがわかない」 「この求人について相談したい」「今は〇〇やっているけど、将来は〇〇やりたい」などなど、 お仕事に関して何でも相談してみてください！	はちサポ面談室2 ①13:00～13:45 ②14:00～14:45	定員2名
6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。	グレープソングス 農業体験 9:15～11:45 **（9:15集合）**	定員5名 長靴・タオル 軍手・帽子 飲み物など
7日	【ジョブカフェあおもり 共催セミナー】 モチベーション ～就活へのモチベーションを 保つためには？～	講師は、中三(NAKASAN)青森店の人事部長を経て、キャリアコンサルタントとして若年者から 団塊の世代・障がいの方などの就職活動を長年にわたり支援し、セミナーなどを開催しておられる、 人材開発センター　代表　中﨑良次氏です。就職活動におけるモチベーションとは？ モチベーションを引き出すために影響される要因とは？なぜモチベーション向上が仕事やビジネスで重要なのか？ 等について講話してくださります。とても意欲的、活動的な先生です！	八戸ニューポート 13:30～15:30 **（13:10集合）** ※時間厳守※	－
8・12・ 13・19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）階上町　（午後）　12日：（午前）　（午後）十和田市 13日：（午前）　（午後）南部町　19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
12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4～6名
18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	－
20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
20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！ **※より多くの方が受講できるように2日開催しております。** **　そのため、20日もしくは27日どちらかで受講して頂きますようお願いいたします。**	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	定員4～6名
21日	パソコン講座 【タッチタイピング⑦】	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	定員4～6名
22日	日本史について学ぼう！② ～保元の乱～	保元の乱とは・・・1156年（保元元年）に京都で起きた、天皇と上皇の皇位継承争いをきっかけに、 貴族や武士を巻き込んで勃発した内乱です。特に、後白河天皇と崇徳上皇の対立、そして 藤原氏の内紛が背景にありました。この戦いは、武士の台頭を促し、 後の鎌倉幕府成立へと繋がる重要な転換点となりました。 学生時代に学んだ歴史について、深堀して復習してみませんか？	はちサポセミナールーム 9:30～10:30	－
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	地図について学ぼう！② ～土地利用図を作ろう！～	土地利用図とは…土地条件図は、防災対策や土地利用・土地保全・地域開発等の計画策定に必要な、 土地の自然条件等に関する基礎資料を提供する目的で、　昭和30年代から実施している土地条件調査の成果を基に、 主に地形分類（山地、台地・段丘、低地、水部、人工地形など）について示したものです。 （HP　国土交通省：国土地理院　https://www.gsi.go.jp/bousaichiri/lc_index.html　参照） スマホやナビで便利な時代ですが、改めて地図について学んでませんか？	はちサポセミナールーム 13:30～14:30	－
27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！ **※より多くの方が受講できるように2日開催しております。** **　そのため、20日もしくは27日どちらかで受講して頂きますようお願いいたします。**	はちサポセミナールーム 9:30～11:00	定員4～6名
28日	集中力を養おう！ ～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	－
29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	－
29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** **13:25集合）**	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・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！！