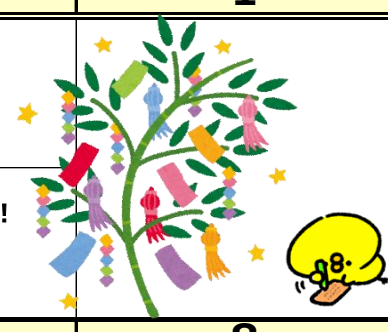
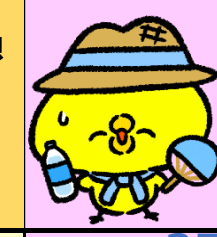
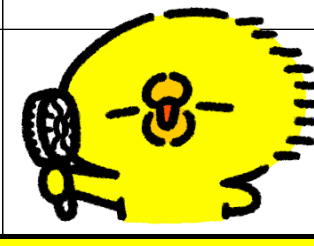
はちのへ 2026年 7月 若者サポートステーション 自立支援プログラム

※予定は変更になる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
(6/28)	(6/29)	(6/30)	1	2	3	4
	朝からボランティア 9:00～9:30 キャリア相談 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30	集中力を養おう！ ～作品作り～ 13:30～15:00		パソコン講座 【Word】 ～社外文章作成～ 9:30～11:00 パソコン講座 【Excel】 ～数式・関数～ 13:30～15:00	ぶどうの農作業体験 @グレープソングス 9:15～12:00 (9:15集合)	休館日
5	6	7	8	9	10	11
	朝からボランティア 9:00～9:30 キャリア相談 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30	 会議のため 13:00～17:00 セミナールーム 使用不可	パソコン講座 【タッチタイピング ⑱-1】 9:30～11:00	パソコン講座 【PowerPoint】 9:30～11:00	みんなで草球しよう！ ～体力づくり～ 9:15～11:30 (9:15集合)	保護者交流会 ～心が楽になる考え方のシェアリング～ @はちサポセミナールーム 13:30～15:30
12	13	14	15	16	17	18
	朝からボランティア 9:00～9:30 キャリア相談 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30	パソコン講座 【PowerPoint】 13:30～15:00 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	パソコン講座 【タッチタイピング ⑱-2】 13:30～15:00	パソコン講座 【Excel】 ～数式・関数～ 9:30～11:00 無料出張相談 五戸町 @社会福祉センター 10:00～12:00 無料出張相談 六戸町 @六戸就業改善ｾﾝﾀｰ 14:00～16:00	【ジョブカフェあおもり共催セミナー】 「職場体験（農業）」 ～ブルーベリーの収穫・選果作業～ 9:15～14:45 ★スケジュール★ ～9:15　集合 9:15～10:15　移動 10:15～12:00　作業 12:00～13:00　昼休憩 13:00～14:00　作業 14:00～14:45　移動 14:45～アンケート記入後、解散	休館日 
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	無料出張相談 おいらせ町 @中央公民館 10:00～12:00 無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00	お便り発送作業 9:30～11:00 プラーナセミナー ～コーピング～ ストレスへの対処 13:30～14:30	仕事に関する法律の基礎知識 ～労働基準法の基礎～ 9:30～11:00 キャリア相談 ①13:00～14:00 ②14:30～15:30	ボランティア活動セミナー ～商品仕分け～ 13:30～15:30 職業訓練制度説明会（八戸） @職業訓練センター 14:00～16:00	休館日
26	27	28	29	30	31	(8/1)
	朝からボランティア 9:00～9:30 キャリア相談 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30	無料出張相談 三戸町 @アップルドーム 10:00～12:00 無料出張相談 田子町 @せせらぎの郷 14:00～16:00	 集中力を養おう！ ～作品作り～ 13:30～15:00		三社大祭に伴い、 中心街にて交通規制がございます。 前夜祭 18:00～21:00	休館日 お通り 15:00～

はちのへ若者サポートステーションは、15～49歳の働く悩みや不安をサポートする無料相談窓口です。

☎：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
6・13・27日	朝からボランティア	十三日町と廿三日町商店街のごみ拾い活動、天候によっては、はちサポ内の清掃等を行います。清掃活動等が出来る、気温に適した服装でお越しください。	セミナールーム・中心街 9:00～9:30	軍手・ 飲み物 など
6・13・27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・男性の相談支援員が 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。お一人60分間面談。 お仕事に関して何でも相談してみてください！	面談室2 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30	定員 3名
3日	ぶどうの農作業体験 ＠グレープソングス	元はちサポ職員が立ち上げた、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 ※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50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 9:15～12:00 **（9:15集合）**	定員5名 長靴 タオル 軍手 帽子 飲み物など
2日	パソコン講座 【Word】 ～社外文章作成～	講師は「NPO法人IT事業センターはちのへ」女性の先生です。 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。	セミナールーム 9:30～11:00	定員 8名まで
2・16日	パソコン講座 【Excel】 ～数式・関数～	講師はWordに引き続きの先生が務めます。 「関数、全然分からない」と思っている方にも丁寧に指導してくれます。 **※人気セミナーのため2日開催しております。より多くの方が受講できるように、2日もしくは16日のどちらかで受講して頂きますようご協力をお願いいたします。**	セミナールーム 2日 13:30～15:00 16日 9:30～11:00	定員 8名まで
9・14日	パソコン講座 【PowerPoint】	講師は、NPO法人IT事業センターはちのへの女性の先生です。 PowerPointの様々な機能や操作を学び、スキル習得を目指します！ **※人気セミナーのため2日開催しております。より多くの方が受講できるように、9日もしくは14日のどちらかで受講して頂きますようご協力をお願いいたします。**	セミナールーム 9日 9:30～11:00 14日 13:30～15:00	定員 8名まで
8・15日	パソコン講座 【タッチタイピング ⑱-1・2】	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。 初参加の方も柔軟に受け入れています！お気軽にご利用ください！ **※人気セミナーのため2日開催しております。より多くの方が受講できるように、8日もしくは15日のどちらかで受講して頂きますようご協力をお願いいたします。**	セミナールーム 8日 9:30～11:00 15日　13:30～15:00	定員 4～6名
10日	みんなで卓球しよう！ ～体力づくり～	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・上履き・汗拭きタオル・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 9:15～11:30 **（9:15集合）**	定員5名 ※上履き 必須
11日	保護者交流会 ～心が楽になる考え方のシェアリング～	臨床心理士・公認心理士・精神保健福祉士の資格を持つ、メンタルヘルスの専門家の先生（男性）をお迎えし、「関わりの心理」「家族療法」の視点から、 心が少し楽になる考え方やこどもとの関わり方についてお話して頂きます。 講話の後には、保護者同士で気軽に語り合える時間も設けております。	セミナールーム 13:30～15:30	―
14・16 21・28日	無料出張相談	14日：（午前）　　（午後）十和田市 16日：（午前）五戸町　　（午後）六戸町 21日：（午前）おいらせ町　　（午後）三沢市 28日：（午前）三戸町　　（午後）田子町	各会場の 日程詳細は表面で ご確認ください	要予約
17日	【ジョブカフェあおもり 共催セミナー】 「職場体験（農業）」 ～ブルーベリーの 収穫・選果作業～	南郷・根岸FARMさんにて、ブルーベリーの収穫、選果作業の体験をします！ お昼休憩を挟んだ1日がかりのセミナーです。持ち物をきちんと準備して、ご参加ください！ ※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	南郷・根岸FARM 9:15～14:45 ※詳しいスケジュールは 表面を確認してください！	定員 10名
22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、 はちサポ内の掲示物の貼り替え作業を行います。	セミナールーム 9:30～11:00	定員6名
22日	プラーナセミナー ～コーピング～ ストレスへの対処	講師は、就労移行支援プラーナ八戸、サービス責任管理者（男性）です。 コーピング（ストレスコーピング）とは、ストレスの原因や心身への影響に対して 意図的に対処する行動や考え方を指します。 英語の「cope（対処する・切り抜ける）」に由来する言葉です。 今回は、働くすべての人が身につけておきたい大切なセルフケアのスキルについて学びます。	セミナールーム 13:30～14:30	―
23日	仕事に関する法律の 基礎知識 ～労働基準法の基礎～	講師はファイナンシャルプランナーの資格を持つはちサポ職員（男性）です。 労働基準法の目的は、労働者の生活と権利の保護です。 働くすべての人が知っておきたい、重要な法律について学びます。	セミナールーム 9:30～11:00	―
24日	ボランティア活動 セミナー ～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。 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、賞味期限切れがないか等を確認して頂きます。その後、数えた食料等を60世帯分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	セミナールーム 13:30～15:30	―
24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：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可能です。	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
29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。集中力の継続を養うのが目的です。	セミナールーム 10:00～11:30	―

※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・メール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、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、お気軽にご相談ください！！