

月	火	水	木	金	土	日
	1 就活セミナー 10:00~11:00	2 ビジネスマナー 10:00~11:00	3 一般教養講座 10:00~11:00	4	5	6
	コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	パソコン教室★ タイピング 13:30~14:30	総合活動 13:30~14:30	サポステくらぶ 14:00~15:00		
7	8 就活セミナー 10:00~11:00	9 ビジネスマナー 10:00~11:00	10 一般教養講座 10:00~11:00	11	12	13
スポーツ 13:30~14:30	コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	パソコン教室★ パソコン基礎 13:30~14:30	総合活動 13:30~14:30	サポステくらぶ 14:00~15:00	卒業生懇談会 13:00~13:50 土曜サポくら 14:00~15:00	
14	15 就活セミナー 10:00~11:00	16 ビジネスマナー 10:00~11:00	17 一般教養講座 10:00~11:00	18	19	20
スポーツ 13:30~14:30	コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	パソコン(ワード)★ 複数ページ文書の編集 13:30~14:30	総合活動 13:30~14:30	サポステくらぶ 14:00~15:00		
21 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	22 就活セミナー 10:00~11:00	23 ビジネスマナー 10:00~11:00	24 一般教養講座 10:00~11:00	25	26	27
スポーツ 13:30~14:30	コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	パソコン(エクセル)★ 複数シートの操作・印刷 13:30~14:30	総合活動 13:30~14:30 やさしい心理学 15:00~16:00	サポステくらぶ 14:00~15:00		
28	29 お休み	30 お休み	31 お休み	  <h1>12月</h1>		

※10時から17時まで相談支援を実施しています。ご予約ください。
 ※プログラムは変更になる場合があります。
 ※相談支援・プログラム参加には事前にサポステ登録が必要です。
 (15~49歳の無業の方) 詳しくはお問合せください。

★長岡地域若者サポートステーション★
 〒940-0033 長岡市今朝白1-10-12 2階
 ☎0258-86-7730
<https://www.nagaoka-wsc.org>

新型コロナウイルス対策として、時間短縮・参加人数の制限等、感染予防に配慮した形で、プログラムを実施しております。

サポステ来所の際には、手洗いうがい・マスクの着用・検温等の感染予防対策を徹底してください。長岡サポステでは、みなさまの健康と安全確保を最優先に考えながら、就職に向けた支援を行っていきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

- ✓ 来所後、手洗いを済ませてから事務室までお越しください。
スタッフが検温します。（清潔なハンカチ・タオルを忘れずに！）
- ✓ 手洗い・検温後、各プログラム開催の会場でお待ちください。
来所カードは各会場で記入します。（講習室・体育室・学習スペース等）
- ✓ プログラムは時間を短縮し、1時間程度です。
- ✓ 3密を避けるため、参加者10名程度とします。
- ✓ 参加は予約制です。参加希望の方はお問合せください。

新型コロナウイルス対策のためプログラム日程や内容が変更になる場合があります。詳しい情報はホームページをごらんいただくか、サポステまでお問合せください。

職務経歴書講座

定員 4名

- アルバイトも含め、働いた経験がある方

パソコン教室

定員 5名

<参加対象>

- タイピング・パソコン基礎
どなたも参加できます！



- ワード・エクセル

受講するワードかエクセルを使ったことがあり、タイピングができる方

28日は、相談・プログラムお休みです。サロン利用もできません。

29日～1月3日はサポステお休みです。

みなさまよいお年をお迎えください。

