

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				サポステくらぶ 14:00~15:00		
5	6 就活セミナー 10:00~11:00	7 ビジネスマナー 10:00~11:00	8 一般教養講座 10:00~11:00	9	10	11
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		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	
12	13 就活セミナー 10:00~11:00	14 ビジネスマナー 10:00~11:00	15 一般教養講座 10:00~11:00	16	17	18
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★ 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		
19	20 就活セミナー 10:00~11:00	21 ビジネスマナー 10:00~11:00	22 一般教養講座 10:00~11:00	23	24	25
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)★ ビジネス文書作成 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		
26 履歴書講座★ 10:00~11:50	27 就活セミナー 10:00~11:00	28 ビジネスマナー 10:00~11:00	29 昭和の日	30	<h1>4月</h1>	
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)★ データ入力 13:30~14:30		サポステくらぶ 14:00~15:00		

※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>

春らしい日が増えてきました。サポステ前の福島江でも桜のつぼみが芽吹いてきています。プログラムによって、ウォーキングやボランティア活動等の屋外活動を行うことがあります。動きやすい服装でお越しください。タオルや水分なども忘れずにお持ちください。

4/1(木)は、新年度準備のため
相談・プログラムお休みです。
サロン利用もできません。

スポーツ

プログラム紹介

ウォーキング・筋トレ・ヨガ・ストレッチ・卓球などを行い、体力向上を目指します。就職に向けて、体力をつけたい方は、ぜひご参加ください。



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

内容や進捗により 15:00 頃まで延長になる場合があります。時間に余裕をもってご参加ください。



履歴書講座

定員 4 名

手書きで履歴書の作成をめざします。
履歴書の基本を学び、疑問や質問にも答えます！

長岡サポステでは、4月から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、プログラムを行います。

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。