

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 一般教養講座 10:00~11:00  総合活動 13:30~14:30 体力向上★ 15:00~16:00	7	8	9
				サポステくらぶ 14:00~15:00	卒業生懇談会 13:00~14:00 土曜サポくら 14:00~15:30	
10	11 就活セミナー 10:00~11:00	12 ビジネスマナー 10:00~11:00	13 一般教養講座 10:00~11:00	14	15	16
スポーツ 13:30~14:30 プログラム説明会★ 14:00~15:00	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 体力向上★ 15:00~16:00	サポステくらぶ 14:00~15:00		
17	18 就活セミナー 10:00~11:00	19 ビジネスマナー 10:00~11:00	20 一般教養講座 10:00~11:00	21	22	23
スポーツ 13:30~14:30 プログラム説明会★ 14:00~15:00	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 体力向上★ 15:00~16:00	サポステくらぶ 14:00~15:00		
24 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	25 就活セミナー 10:00~11:00	26 ビジネスマナー 10:00~11:00	27 一般教養講座 10:00~11:00	28	29	30
スポーツ 13:30~14:30 プログラム説明会★ 14:00~15:00	コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	はじめの一步★ 13:30~15:30	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		
31					<h1>5月</h1>	
スポーツ 13:30~14:30						

※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>

風薫る心地のよい5月。新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。プログラムで外に出かけることもあります。活動しやすい靴や服装で、タオルや水分も忘れずに参加しましょう。

## プログラム説明会

定員 4名

プログラム参加が初めての方が対象です。

## はじめの一步

定員 4名

どなたも参加できます。

## 体力向上

定員 5名

3ヶ月1セットで体力向上を目指します。

## 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

開始時間に遅れると参加できません。  
また、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。



## 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が対象です。職務経歴書の基本を学びます。

プログラムは予約制です。プログラムによって開催時間や定員が異なります。予定表を確認してください。  
詳しいプログラム内容は、掲示板やホームページをご覧ください。

長岡サポステでは、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。