

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		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		
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★ 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	卒業生懇談会 13:00~14:00 土曜サポくら 14:00~15:30	
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 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 練習問題 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		
21	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)★ データ入力 <u>13:30~15:00</u>	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 面接対策講座★ 10:00~11:50	29	30 ビジネスマナー 10:00~11:00			<h1>6月</h1>	
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(エクセル)★ データ入力 練習問題 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>

梅雨の晴れ間に青空がのぞき、夏を感じる季節となりました。動きやすく、体温調整のしやすい服装で参加しましょう。水分補給のための飲み物やタオルも忘れずに！

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。

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。

面接対策講座

定員 6名

どなたも参加できます。
面接の基本を学びます。



パソコン教室

定員 5名

●タイピング

どなたも参加できます！



●ワード・エクセル 13:30-15:00

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

●練習問題

学習した内容の定着を目指し、ワードやエクセルの練習問題にチャレンジします。記載内容を受講したことがある方が対象です。

開始時間に遅れると参加できません。

内容により終了時間が違います。また進捗により30分程度延長することがあります。予定表を確認の上、時間に余裕をもってご参加ください。

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。

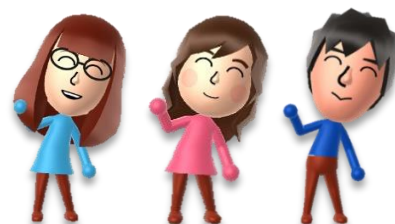
✓ 来所後、手洗いを済ませてから事務室までお越しください。
スタッフが検温します。(清潔なハンカチ・タオルを忘れずに！)

✓ 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。