

月	火	水	木	金	土	日
			1 一般教養講座 10:00~11:00	2	3	4
			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		
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	パソコン教室★ タイピング 13:30~15:00	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	
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 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)★ 表の作成 13:30~15:00	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		
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 海の日	23 スポーツの日	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)★ 表の作成 練習問題 13:30~15:00				
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 一般教養講座 10:00~11:00	30	31	
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★ パワーポイント基礎 13:30~15:00	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	<h1>7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>

梅雨に入り、じめじめと暑い夏がやってきました。マスクの着用で暑さが増します。水分補給のための飲み物を多めに用意しましょう。汗の処理やタオルの準備も忘れずに！

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

働くために必要な体力向上をめざします。

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ましょう。
疑問や質問にも答えます！
どなたも参加できます。



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・パワーポイント

ワード・エクセル・パワーポイントいずれかを使ったことがあり、タイピングができる方が対象です。

●練習問題

学習した内容の定着を目指し、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途中から参加できません。
内容や進捗により10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。

開催日時や定員を確認の上、ご予約ください。

また、新型コロナウイルスの感染状況により日程や内容が変更になる場合があります。

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、以下の感染予防対策を実施しております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

- ✓ 来所の際はマスクの着用をお願いします。
- ✓ 来所後、ハンドソープで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。
- ✓ 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、定員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。

