

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 就活セミナー 10:00~11:00	4 ビジネスマナー 10:00~11:00	5 一般教養講座 10:00~11:00	6	7	8
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 土曜サボくら 14:00~15:30	
9 山の日	10 就活セミナー 10:00~11:00	11 ビジネスマナー 10:00~11:00	12 一般教養講座 10:00~11:00	13 お盆休み	14 お盆休み	15
	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)★ 関数・書式設定 13:30~15:00	総合活動 13:30~14:30 体力向上★ 15:00~16:00			
16	17	18 ビジネスマナー 10:00~11:00	19 一般教養講座 10:00~11:00	20	21	22
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)★ 関数・書式設定 練習問題 13:30~15:00	総合活動(ワーカー講座) 13:30~15:00 体力向上★ 15:30~16:30	サポステくらぶ 14:00~15:00		
23 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	24 就活セミナー 10:00~11:00	25 ビジネスマナー 10:00~11:00	26 一般教養講座 10:00~11:00	27	28	29
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	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		
30	31 就活セミナー 10:00~11:00				<h1>8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					

※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>

プログラムについて

必ず読んでください

- 参加は予約制です。担当相談員と相談の上、ご予約ください。
- 遅刻(15分まで参加可)やキャンセルは必ずお電話ください。※パソコン教室は途中参加不可
- 筆記用具・タオルやハンカチ・水分を必ずお持ちください。
※その他プログラム毎の持ち物についてはお問合せください

8/19(木)時間変更あります

- 総合活動 13:30-15:00
(ワークルール講座のため30分延長)
- 体力向上 15:30-16:30

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。

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しょう。疑問や質問にも答えます！

パソコン教室

定員 6名

- タイピング
どなたも参加できます！
- ワード・エクセル・パワーポイント
上記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。

