

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
						
				サポステくらぶ 14:00~15:00		
4	5 就活セミナー 10:00~11:00	6 ビジネスマナー 10:00~11:00	7 一般教養講座 10:00~11:00	8	9	10
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	
11	12 就活セミナー 10:00~11:00	13 ビジネスマナー 10:00~11:00	14 一般教養講座 10:00~11:00	15	16	17
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★ ビジネスメール① 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		
18	19 就活セミナー 10:00~11:00	20 ビジネスマナー 10:00~11:00	21 一般教養講座 10:00~11:00	22	23	24
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★ ビジネスメール② 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		
25 履歴書講座★ 10:00~11:50	26 就活セミナー 10:00~11:00	27 ビジネスマナー 10:00~11:00	28 一般教養講座 10:00~11:00	29	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	パソコン教室★ ビジネスメール③ 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>10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。
 ※プログラムは変更や中止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>

プログラム参加について

★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。
※プログラムによって内履きや着替えなどが必要な場合があります。必ずご確認ください。

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。

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。

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 6名

●タイピング

どなたも参加できます！

キーボードを見ないで入力するタッチタイピングにチャレンジします。

●ビジネスメール

どなたも参加できます！

Outlook2019の使い方や、ビジネスメールについて学ぶ、①②③セットのプログラムです。

途中参加や1回のみ参加はできません。

3回すべてにご参加ください。

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15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状況によって、開催内容の変更や開催中止と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。

