

月	火	水	木	金	土	日
1	2 就活セミナー 10:00~11:00	3 文化の日	4 一般教養講座 10:00~11:00	5	6	7
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		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		
8	9 就活セミナー 10:00~11:00	10 ビジネスマナー 10:00~11:00	11 一般教養講座 10:00~11:00	12	13	14
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(特別編)★ オンライン心理テスト 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	
15	16 就活セミナー★ 10:00~11:00	17 ビジネスマナー 10:00~11:00	18 一般教養講座 10:00~11:00	19	20	21
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(特別編)★ オンライン講演会 14:00~16:00	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		
22	23 勤労感謝の日	24 ビジネスマナー 10:00~11:00	25 一般教養講座 10:00~11:00	26	27	28
スポーツ 13:30~14:30 プログラム説明会★ 14:00~15:00		はじめての一步★ 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		
29 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	30 就活セミナー 10:00~11:00				11月	
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					

※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。

## 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。

●11/16(火) オンライン就活セミナー

●11/24(水) はじめの一步

詳しくは、掲示のチラシをご覧ください

## 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。

## パソコン教室（特別編）

定員 10名

長く働くためには?!あなたは何タイプ??  
オンライン講演会をいっしょに視聴してみよう

●11/10(水)13:30~14:30

オンライン心理テストほか

●11/17(水)14:00~16:00

オンライン講演会視聴

詳しくは、掲示のチラシをご覧ください

## 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しょう。  
疑問や質問にも答えます!



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。

