

月	火	水	木	金	土	日
		1 ビジネスマナー 10:00~11:00	2 一般教養講座 10:00~11:00	3	4	5
			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		
6 プログラム説明会★ 10:30~11:30	7 就活セミナー 10:00~11:00	8 ビジネスマナー 10:00~11:00	9 一般教養講座 10:00~11:00	10	11	12
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	
13	14 就活セミナー 10:00~11:00	15 ビジネスマナー 10:00~11:00	16 一般教養講座 10:00~11:00	17	18	19
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)★ 関数の入力 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		
20 プログラム説明会★ 10:30~11:30	21 就活セミナー 10:00~11:00	22 ビジネスマナー 10:00~11:00	23 一般教養講座 10:00~11:00	24	25	26
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)★ 複数シートの操作 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		
27 面接対策講座★ 10:00~11:50	28	29	30	31	<h1>12月</h1>	
スポーツ 13:30~14:30		年末年始	年末年始	年末年始		

※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。

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
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。

プログラム説明会

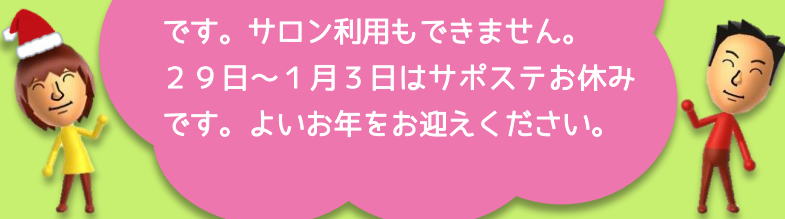
定員 4名

プログラム参加が初めての方が対象です。

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。



28日は、相談・プログラムお休みです。サロン利用もできません。
29日～1月3日はサポステお休みです。よいお年をお迎えください。

12/7(火)オンラインコミトレ

詳しくはお問い合わせください。

開催日時や定員を確認の上、ご予約ください。

内容や進捗により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。
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。

