

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
<p>プログラム時間が1時間⇒1時間30分程度に変わります！</p> <p>時間が変わらないプログラムもございますので、プログラム予定表を確認の上 時間に余裕をもってご参加ください</p>						
3	4	5	6	7	8	9
	就活セミナー 10:00～11:30	ビジネスマナー 10:00～11:30	一般教養講座 10:00～11:30			
	コミュニケーション トレーニング 13:30～15:00	体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ 14:00～15:30	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サポくら★ 14:00～15:30	
10	11	12	13	14	15	16
	就活セミナー 10:00～11:30	ビジネスマナー 10:00～11:30	一般教養講座 10:00～11:30			
スポーツ 13:30～15:00	コミュニケーション トレーニング 13:30～15:00	パソコン教室★ 複数シート操作(エクセル) 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ 14:00～15:30		
17	18	19	20	21	22	23
プログラム説明会★ 10:30～11:30	就活セミナー 10:00～11:30	ビジネスマナー 10:00～11:30	一般教養講座 10:00～11:30		<h1>4月</h1>	
スポーツ 13:30～15:00	コミュニケーション トレーニング 13:30～15:00	パソコン教室★ グラフ作成(エクセル) 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ 14:00～15:30		
24	25	26	27	28		29
履歴書講座★ 10:00～11:50	就活セミナー 10:00～11:30	ビジネスマナー 10:00～11:30	一般教養講座 10:00～11:30		昭和の日	
スポーツ 13:30～15:00	コミュニケーション トレーニング 13:30～15:00	パソコン教室★ データベース(エクセル) 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動 13:30～14:45 やさしい心理学★ 15:00～16:30	サポステくらぶ 14:00～15:30		

※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。
 (対象：15～49歳の無業の方) 詳しくはお問合せください。
 ※★マークは単発参加可能なプログラムです。

★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>

4/3(月)は、新年度準備のため、相談・プログラムお休みです。サロン利用もできません。

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。

体力向上プログラム

定員 6名

履歴書講座

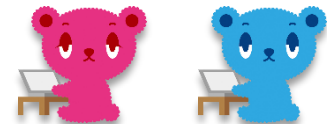
定員 4名

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。どなたもどうぞ。

パソコン教室

定員 6名

13:30-16:00



● 複数シートの操作 (エクセル)

たくさんのシートを操作して集計表を作ってみましょう。シート名の変更やシートのコピーなど、効率よく表を作成できる機能を学びます。

● グラフの作成 (エクセル)

表のデータをもとにグラフの作成手順を学び、円グラフや棒グラフを作成します。

● データベースの利用 (エクセル)

データベース機能を使って、効率よくデータを管理する方法を学習します。

ワード・エクセル・パワーポイントは、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

⚠ 内容や進捗状況によって、終了時間を過ぎる場合があります。時間に余裕をもってご予約ください。

⚠ 申し込み多数の場合、抽選により参加日を決定させていただいております。ご了承ください。

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や天候によって、開催内容の変更や開催中止となる場合があります。