

月	火	水	木	金	土	日
1	2 就活セミナー 10:00～11:30	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
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					
8 プログラム説明会★ 10:30～11:30	9 就活セミナー 10:00～11:30	10 ビジネスマナー 10:00～11:30	11 一般教養講座 10:00～11:30	12	13	14
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★ ワード基礎 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	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 10:00～11:30	17 ビジネスマナー 10:00～11:30	18 一般教養講座 10:00～11:30	19	20	21
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★ 文書の作成(ワード) 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		
22 プログラム説明会★ 10:30～11:30	23 就活セミナー 10:00～11:30	24 ビジネスマナー 10:00～11:30	25 一般教養講座 10:00～11:30	26	27	28
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★ 表の作成(ワード) 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		
29 職務経歴書講座★ 10:00～11:50	30	31 ビジネスマナー 10:00～11:30			5月	
		はじめの一步★ 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00				

※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>

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

職務経歴書講座

定員 4名

アルバイトも含め、働いた経験のある方が対象です。職務経歴書の基本を学びます。

はじめの一步

13:30~16:00

定員 4名

※詳しくは、掲示のチラシをご覧ください

他人との関わり方に不安があるなど、心配なことが多く、なかなか行動に移すことができない方に向けたプログラムです。

パソコン教室

13:30-16:00

定員 6名



● ワード基礎

ワードの基本操作や、文字や文章の入力について学びます。どなたもどうぞ!

● 文書の作成(ワード)◎

基本のビジネス文書を作成します。あいさつ文の挿入など便利な機能を学びます。

● 表の作成(ワード)◎

日程や申込書など、表の入った文書を作成します。表の書式設定等も行います

◎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。