

月	火	水	木	金	土	日
			1 一般教養講座 10:00～11:30	2	3	4
			総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
5 プログラム説明会★ 10:30～11:30	6 就活セミナー 10:00～11:30	7 ビジネスマナー 10:00～11:30	8 一般教養講座 10:00～11:30	9	10	11
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★ 文書の編集(ワード) 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動(職業人講話) 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	
12	13 就活セミナー 10:00～11:30	14 ビジネスマナー 10:00～11:30	15 一般教養講座 10:00～11:30	16	17	18
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★ 表現力UP文書(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		
19 プログラム説明会★ 10:30～11:30	20 就活セミナー 10:00～11:30	21 ビジネスマナー 10:00～11:30	22 一般教養講座 10:00～11:30	23	24	25
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★ エクセル基礎 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動(職業人講話) 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
26 面接対策講座★ 10:00～11:50	27 就活セミナー 10:00～11:30	28 ビジネスマナー 10:00～11:30	29	30	<h1>6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★ 表の作成(エクセル) 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	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

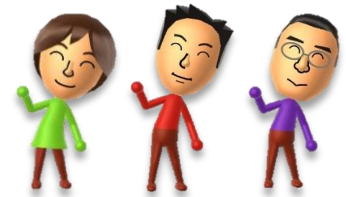
☎0258-86-7730

<https://www.nagaoka-wsc.org>

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

面接対策講座

定員 6名

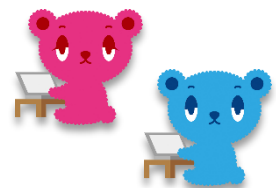
面接の基本を学びます。自己PR作成や実際に面接練習も行います。どなたもどうぞ。

パソコン教室

13:30-16:00

定員 6名

- 文書の編集(ワード) ◎
ページ番号の挿入や段組みなどの機能を使い通信文を作成します。
- 表現力をUPする機能(ワード) ◎
図形や画像、ワードアートを挿入して、表現力のあるチラシを作成します。
- エクセル基礎
エクセルの基本操作や、データの入力について学びます。どなたもどうぞ。
- 表の作成(エクセル) ◎
罫線・塗りつぶしなどの書式設定等を学び、センスアップしたわかりやすい表を作成します。



◎ ワード・エクセル・パワーポイントのいずれかを使ったことがあり、タイピングができる方向けの内容です

- ⚠ 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、天候等のやむを得ない事情により、開催内容や時間の変更、開催中止となる場合があります。