

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 就活セミナー 10:00~11:30	5 ビジネスマナー 10:00~11:30	6 一般教養講座 10:00~11:30	7	8	9
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★ 数式の入力(エクセル) 13:30~15:30 体力向上プログラム 13:30~15:00	総合活動 (バスツアー) 13:10~16:00	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 プログラム説明会★ 10:30~11:30	11 就活セミナー 10:00~11:30	12 ビジネスマナー 10:00~11:30	13 一般教養講座 10:00~11:30	14	15	16
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  海の日	18 就活セミナー 10:00~11:30	19 ビジネスマナー 10:00~11:30	20 一般教養講座 10:00~11:30	21	22	23
	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 プログラム説明会★ 10:30~11:30	25 就活セミナー 10:00~11:30	26 ビジネスマナー 10:00~11:30	27 一般教養講座 10:00~11:30	28	29	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★ 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		
31 履歴書講座★ 10:00~11:50					<h1>7月</h1>	
スポーツ 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。  
 (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

### 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 13:30-16:00

定員 6名

#### ● 数式の入力（エクセル） ◎

様々な関数の入力方法を理解し、いろいろな関数の利用について学びます。

#### ● 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。

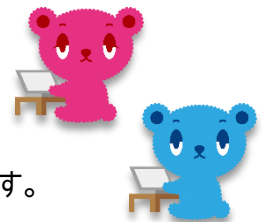
#### ● データベースの利用（エクセル） ◎

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。