

月	火	水	木	金	土	日
	1 就活セミナー 10:00~11:30	2	3	4	5	6
	コミュニケーション トレーニング 13:30~15:00	長岡まつりにより公共交通機関や 道路の混雑が予想されるため、 プログラムはありません。		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	
7 プログラム説明会★ 10:30~11:30	8 就活セミナー 10:00~11:30			9 ビジネスマナー 10:00~11:30	10 一般教養講座 10:00~11:30	山の日
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★ ワード基礎 13:30~15:30 体力向上プログラム 13:30~15:00	総合活動 13:30~15:00			
14 お盆休み	15 お盆休み	16 ビジネスマナー 10:00~11:30	17 一般教養講座 10:00~11:30	18	19	20
		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		
21 プログラム説明会★ 10:30~11:30	22 就活セミナー 10:00~11:30	23 ビジネスマナー 10:00~11:30	24 一般教養講座 10:00~11:30	25	26	27
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		
28 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	29 就活セミナー 10:00~11:30	30 ビジネスマナー 10:00~11:30	31	8月		
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	はじめの一步★ 13:30~16:00 体力向上プログラム 13:30~15:00	職員研修のため、 プログラムは ありません。			

※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>

8/2(火)3(水)は長岡まつりにより公共交通機関や道路の混雑が予想されるため、プログラムはありません。
相談は通常通り行います。来所の方は、交通情報等を確認の上、お越してください。

8/11(金)~15(火)はお盆のため、サポステお休みです。8/31(木)は職員研修のため、プログラムはありません。予定表をご確認の上、お間違えのないようお越してください。

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 ☎ 0258-86-7730
- 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(株)リクルートホールディングス提供のプログラムです。

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。

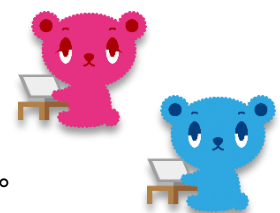
● 表の作成(ワード)◎

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見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、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。