

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
4	5 就活セミナー 10:00~11:30	6 ビジネスマナー 10:00~11:30	7 一般教養講座 10:00~11:30	8	9	10
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 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	
11 プログラム説明会★ 10:30~11:30	12 就活セミナー 10:00~11:30	13 ビジネスマナー 10:00~11:30	14 一般教養講座 10:00~11:30	15	16	17
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		
18 敬老の日	19 就活セミナー 10:00~11:30	20 ビジネスマナー 10:00~11:30	21 一般教養講座 10:00~11:30	22	23 秋分の日	24
	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★ 便利な機能(フ・エ) 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		
25 面接対策講座★ 10:00~11:50	26 就活セミナー 10:00~11:30	27 ビジネスマナー 10:00~11:30	28 一般教養講座 10:00~11:30	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★ パワーポイント基礎 13:30~16:00 体力向上プログラム 13:30~15:00	トークカフェ 13:30~16:30	サポステくらぶ★ 14:00~15:30	<h1>9月</h1>	

※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 ☎ 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

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！

“働く”を語ろう！長岡サポステ・トークカフェ ※詳しくは、掲示のポスターをご覧ください

サポステ卒業生や利用者とともに“働く”について語りましょう！

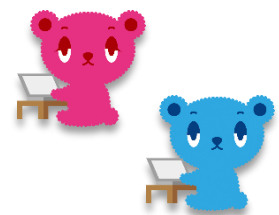
会場ミライエ長岡、先着30名、参加無料です。お申込みは長岡サポステまで！



パソコン教室 13:30-16:00

定員 4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。
- 便利な機能(ワード・エクセル) ◎
検索や置換、PDF文書の作成等、便利な機能について学習します。
- パワーポイント基礎 ◎
基本的なパワーポイントの操作について学びます。



◎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。