


月	火	水	木	金	土	日
						1
2 プログラム説明会★ 10:30～11:30	3 就活セミナー 10:00～11:30	4 ビジネスマナー 10:00～11:30	5 一般教養講座 10:00～11:30	6	7	8
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 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
9  スポーツの日	10 就活セミナー 10:00～11:30	11 ビジネスマナー 10:00～11:30	12 一般教養講座 10:00～11:30	13	14	15
	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	総合活動 13:30～15:00	やさしい お仕事説明会 (アオーレ長岡アリーナ) 13:00～15:30	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サポくら★ 14:00～15:30	
16	17 就活セミナー 10:00～11:30	18 ビジネスマナー 10:00～11:30	19 一般教養講座 10:00～11:30	20	21	22
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) 13:30～16:00 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		
23 プログラム説明会★ 10:30～11:30	24 就活セミナー 10:00～11:30	25 ビジネスマナー 10:00～11:30	26 一般教養講座 10:00～11:30	27	28	29
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・印刷(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		
30 履歴書講座★ 10:00～11:50	31				<h1>10月</h1>	
スポーツ★ 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 ☎ 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

## 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。

## やさしいお仕事説明会

※詳しくは、掲示のポスターをご覧ください

気軽に参加しやすいお仕事説明会を開催します。

会場アオーレ長岡アリーナ、申込不要、参加無料です。ぜひご参加ください！



## パソコン教室

13:30-16:00

定員 6名

- 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選び、わかりやすい表を作成します。
- 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・表の印刷(エクセル)◎  
シート名の変更やシートのコピーなど、複数のシートのファイルを効率よく表を作成するための機能を学びます。エクセルの印刷についても学びます。



◎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。