

| 月                              | 火                                  | 水  | 木  | 金                       | 土  | 日  |
|--------------------------------|------------------------------------|--|--|-------------------------|----|----|
| 1                              | 2                                  | 3<br>ビジネスマナー<br>10:00~11:30                                      | 4<br>一般教養講座<br>10:00~11:30                     | 5                       | 6  | 7  |
|                                |                                    | 体力向上プログラム<br>13:30~15:00   | 総合活動<br>13:30~15:00                            | サポステくらぶ★<br>14:00~15:30 |    |    |
| 8                              | 9<br>就活セミナー<br>10:00~11:30         | 10<br>ビジネスマナー<br>10:00~11:30                                     | 11<br>一般教養講座<br>10:00~11:30                    | 12                      | 13 | 14 |
| スポーツ★<br>13:30~15:00           | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30~15:00 | パソコン教室★<br>ワード基礎<br>13:30~16:00<br>体力向上プログラム<br>13:30~15:00      | 総合活動<br>13:30~15:00                            | サポステくらぶ★<br>14:00~15:30 |    |    |
| 15<br>プログラム説明会★<br>10:30~11:30 | 16<br>就活セミナー<br>10:00~11:30        | 17<br>ビジネスマナー<br>10:00~11:30                                     | 18<br>一般教養講座<br>10:00~11:30                    | 19                      | 20 | 21 |
| スポーツ★<br>13:30~15:00           | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30~15:00 | パソコン教室★<br>文書の作成(ワード)<br>13:30~16:00<br>体力向上プログラム<br>13:30~15:00 | 総合活動<br>13:30~15:00                            | サポステくらぶ★<br>14:00~15:30 |    |    |
| 22<br>履歴書講座★<br>10:00~11:50    | 23<br>就活セミナー<br>10:00~11:30        | 24<br>ビジネスマナー<br>10:00~11:30                                     | 25<br>一般教養講座<br>10:00~11:30                    | 26                      | 27 | 28 |
| スポーツ★<br>13:30~15:00           | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30~15:00 | パソコン教室★<br>表の作成(ワード)<br>13:30~16:00<br>体力向上プログラム<br>13:30~15:00  | 総合活動<br>13:30~14:45<br>やさしい心理学★<br>15:00~16:30 | サポステくらぶ★<br>14:00~15:30 |    |    |
| 29<br><br>昭和の日                 | 30<br>就活セミナー<br>10:00~11:30        |  |  |                         | 4月 |    |
|                                | コミュニケーション<br>トレーニング<br>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>

4/1(月)は、新年度準備のため、相談・プログラムお休みです。サロン利用もできません

## プログラム参加について

★必ず読んでください★

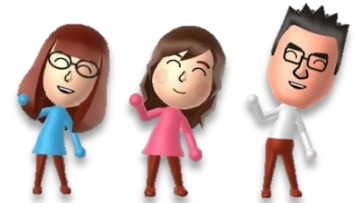
- 参加は予約制です。担当相談員と相談の上、ご予約ください。
- 遅刻(15分まで参加可)やキャンセルは**必ずお電話**ください。

※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

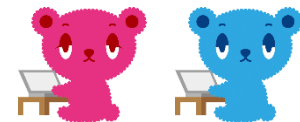
手書きで履歴書の作成をめざします。

履歴書の基本を学びましょう。

## 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。

◎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。