

月	火	水	木	金	土	日
1	2 就活セミナー 10:00～11:30	3 ビジネスマナー 10:00～11:30	4 一般教養講座 10:00～11:30	5	6	7
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★ エクセルグラフ 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
8 プログラム説明会★ 10:30～11:30	9 就活セミナー 10:00～11:30	10 ビジネスマナー 10:00～11:30	11 一般教養講座 10:00～11:30	12	13	14
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 ふらっとプラス★ 15:30～16:50	パソコン教室★ エクセル データベース 13:30～16:00	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	
15	16 就活セミナー 10:00～11:30	17 ビジネスマナー 10:00～11:30	18 一般教養講座 10:00～11:30	19	20	21
海の日	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★ エクセル応用 関数の利用 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
22 プログラム説明会★ 10:30～11:30	23 就活セミナー 10:00～11:30	24	25 一般教養講座 10:00～11:30	26	27	28
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 ふらっとプラス★ 15:30～16:50	トークライブ 13:30～16:30	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		
29 履歴書講座★ 10:00～11:50	30	31 ビジネスマナー 10:00～11:30			<h1>7月</h1>	
スポーツ★ 13:30～15:00		パソコン教室★ ワード・エクセル 便利な機能 13:30～16:00				

※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
- 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。
- 夏期(7~9月頃)は、暑さ対策のためプログラム会場の変更があります。※プログラム毎に要確認

## ふらっとプラス

おおむね35歳以上の方が対象です。  
 同世代の方と働くことや近況などを話しましょう。

## “働く”を聴こう！長岡サポステトークライブ

※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の“働く”ことについてのお話を聴こう！

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！



## 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。

## 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。

## パソコン教室 13:30-16:00

定員 4名

- 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。
- 関数の利用(エクセル応用) ☆  
 少し難しいけど、使えると便利な関数にチャレンジします。  
 簡単な関数(SUMやCOUNT)が使える方が対象です。
- 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。



◎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。