

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	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 ストレス マネジメント講座 10:30~11:50	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★ 表の作成(ワード) 13:30~16:00	総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
9 プログラム説明会★ 10:30~11:30	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
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★ 文書の編集(ワード) 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	
16 敬老の日	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 ストレス マネジメント講座 10:30~11:50	21	22 秋分の日
	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★ 表現力UP文書(ワード) 13:30~16:00	総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
23 振替休日	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
	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★ パワーポイント基礎 13:30~16:00	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 面接対策講座★ 10:00~11:50					<h1>9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
- 筆記用具・タオルやハンカチ・水分を必ずお持ちください。
暑い季節です。水分は多めに、こまめな水分補給と、汗の始末も忘れずに。
※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。
- 7~9月頃は、暑さ対策のためプログラム会場の変更の可能性があります。

ふらっとプラス おおむね35歳以上対象。同世代の方と働くことや近況などを話しましょう。

面接対策講座 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。 **定員 6名**

プログラム説明会 プログラム参加が初めての方が対象です。 **定員 4名**

ストレスマネジメント講座(2回セット) ※詳しくは、掲示のチラシをご覧ください **定員 6名**

パソコン教室 13:30-16:00

定員 4名

- 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。
- 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。
- 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。