

月	火	水	木	金	土	日
	1 就活セミナー 10:00～11:30	2 プログラム説明会★ 10:30～11:30	3 ビジネス教養 10:00～11:30	4	5	6
	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	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	
7	8 就活セミナー 10:00～11:30	9	10 ビジネス教養 10:00～11:30	11	12	13
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★ 表の作成(エクセル) 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	やさしい お仕事説明会 13:00-15:30 アオーレ長岡 アリーナ		
14	15 就活セミナー 10:00～11:30	16 プログラム説明会★ 10:30～11:30	17 ビジネス教養 10:00～11:30	18	19	20
スポーツの日	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★ 数式の入力(エクセル) 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
21	22 就活セミナー 10:00～11:30	23 履歴書講座★ 10:00～11:50	24 ビジネス教養 10:00～11:30	25	26	27
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★ 複数シート(エクセル) 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
28	29	30	31		<h1>10月</h1>	
スポーツ★ 13:30～15:00			やさしい心理学★ 15:00～16:30			

※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。

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。

**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。

**履歴書講座** 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。

定員4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

**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4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や簡単な数式の入力を学びます。
- 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。