

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 就活セミナー 10:00~11:30	5	6 ビジネス教養 10:00~11:30	7	8	9
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 複数シートの操作 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 土曜サボくら★ 14:00~15:30	
10	11 建国記念の日	12 プログラム説明会★ 10:30~11:30	13 ビジネス教養 10:00~11:30	14	15	16
スポーツ 13:30~15:00		パソコン教室★ エクセル グラフの作成 13:30~16:00	総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
17	18 就活セミナー 10:00~11:30	19 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	20 ビジネス教養 10:00~11:30	21	22	23 天皇誕生日
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 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		
24 振替休日	25 就活セミナー 10:00~11:30	26 プログラム説明会★ 10:30~11:30	27 ビジネス教養 10:00~11:30	28	<h1>2月</h1>	
	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	はじめの一步★ 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		

※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。

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。

職務経歴書講座 アルバイトを含め働いたことのある方が対象です。

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

はじめの一步 13:30~16:00 定員 4名 ※詳しくは、掲示のチラシをご覧ください

他人との関わり方に不安があるなど、心配なことが多く、なかなか行動に移すことができない方に向けた(株)リクルートホールディングス提供のプログラムです。

パソコン教室 13:30-16:00

定員 6名



- 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。
- 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。

◎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。