

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 プレゼんくらぶ 15:00～16:00	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	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サポくら★ 14:00～15:30	
10	11 就活セミナー 10:00～11:30	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	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 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
17	18 就活セミナー 10:00～11:30	19	20 春分の日	21	22	23
	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★ ワード・エクセル 便利な機能 13:30～16:00		サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
24 面接対策講座★ 10:00～11:50	25 就活セミナー 10:00～11:30	26	27 ビジネス教養 10:00～11:30	28	29	30
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★ タイピング 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		
31 相談・プログラム お休みです。 サロン利用もでき ません。					<h1>3月</h1>	

※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>

3/31(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
- 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。

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**

プレゼンくらぶ 10・20代対象。「わたしの推し」を紹介してみましょう。

パソコン教室 13:30-16:00 **定員6名**

- 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。
- 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。
- 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。
- チャレンジ! タッチタイピング
キーボードを見ないで入力する、タッチタイピングにチャレンジします。
どなたも参加できます。



◎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。