

月	火	水	木	金	土	日
			1 ビジネス教養 10:00～11:30	2	3	4 みどりの日
			総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30	憲法記念日	
5 こどもの日	6 振替休日	7 プログラム説明会★ 10:30～11:30	8 ビジネス教養 10:00～11:30	9	10	11
		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	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サボくら★ 14:00～15:30	
12 クリーン活動 10:00～11:30	13 就活セミナー 10:00～11:30	14 ビジネスマナーJT編★ 10:30～11:30	15 ビジネス教養 10:00～11:30	16	17	18
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		
19 クリーン活動 10:00～11:30	20 就活セミナー 10:00～11:30	21 プログラム説明会★ 10:30～11:30	22 ビジネス教養 10:00～11:30	23	24	25
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★ 15:00～16:30	パソコン教室★ エクセル表の作成 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
26 クリーン活動 10:00～11:30	27 就活セミナー 10:00～11:30	28 職務経歴書講座★ 10:00～11:50	29	30	31	
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★ エクセル数式の入力 13:30～16:00	やさしい心理学★ 15:00～16:30	サポステくらぶ★ 14:00～15:30	5月	

※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。

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

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。

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



- 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。
- 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。

◎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。