

| 月                           | 火                                                             | 水                                          | 木                                              | 金                                     | 土                                                | 日          |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|
|                             |                                                               |                                            |                                                |                                       |                                                  | 1          |
| 2<br>クリーン活動<br>10:00～11:30  | 3<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                    | 4<br>プログラム説明会★<br>10:30～11:30              | 5<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                     | 6<br>ストレス<br>マネジメント講座<br>10:30～11:50  | 7                                                | 8<br>みどりの日 |
| スポーツ<br>13:30～15:00         | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00<br>ふらっとプラス★<br>15:30～16:50 | パソコン教室★<br>エクセル<br>複数シートの操作<br>13:30～16:00 | 総合活動<br>13:30～15:00                            | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30               |                                                  |            |
| 9<br>クリーン活動<br>10:00～11:30  | 10<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                   | 11<br>ビジネスマナー<br>基礎編★<br>10:30～11:30       | 12<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 13                                    | 14                                               | 15         |
| スポーツ<br>13:30～15:00         | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00                            | パソコン教室★<br>エクセル<br>グラフの作成<br>13:30～16:00   | 総合活動<br>13:30～15:00                            | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30               | 卒業生懇談会★<br>13:00～14:00<br>土曜サポくら★<br>14:00～15:30 |            |
| 16<br>クリーン活動<br>10:00～11:30 | 17<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                   | 18<br>プログラム説明会★<br>10:30～11:30             | 19<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 20<br>ストレス<br>マネジメント講座<br>10:30～11:50 | 21                                               | 22         |
| スポーツ<br>13:30～15:00         | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00<br>プレゼンくらぶ★<br>15:00～16:30 | パソコン教室★<br>エクセル<br>データベース<br>13:30～16:00   | 総合活動★<br>ジョブトレ説明会<br>13:30～15:00               | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30               |                                                  |            |
| 23<br>クリーン活動<br>10:00～11:30 | 24<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                   | 25<br>面接対策講座★<br>10:00～11:50               | 26<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 27                                    | 28                                               | 29         |
| スポーツ<br>13:30～15:00         | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00                            | パソコン教室★<br>エクセル応用<br>関数の利用<br>13:30～16:00  | 総合活動<br>13:30～14:45<br>やさしい心理学★<br>15:00～16:30 | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30               |                                                  |            |
| 30                          |                                                               |                                            |                                                |                                       | 6月                                               |            |
| スポーツ<br>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) 詳しくはお問合わせください。

※★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。

**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**

- 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。
- 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。



◎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。