

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★ ワード基礎 13:30～16:00	職業人講話★ 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
7 クリーン活動 10:00～11:30	8 就活セミナー 10:00～11:30	9 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	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★ ワード文書の作成 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サポくら★ 14:00～15:30	
14 クリーン活動 10:00～11:30	15 就活セミナー 10:00～11:30	16 プログラム説明会★ 11:00～12:00	17 ビジネス教養 10:00～11:30	18	19	20
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 プレゼンくらぶ★ 15:00～16:30	パソコン教室★ ワード表の作成 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
21 海の日	22 就活セミナー 10:00～11:30	23 履歴書講座★ 10:00～11:50	24	25	26	27
	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★ ワード文書の編集 13:30～16:00	総合活動★ トークライブ 12:45～16:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
28 クリーン活動 10:00～11:30	29	30	31 ビジネス教養 10:00～11:30		7月	
スポーツ 13:30～15:00			やさしい心理学★ 15:00～16:30			

※10:00～17:00は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。

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

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。

長岡サポステトークライブ 働くを聴こう! ※詳しくは、掲示のポスターをご覧ください

サポステ卒業生や利用者の“働く”ことについての話を聴こう!

会場ミライエ長岡、先着30名、参加無料です。お申込みは長岡サポステまで!



パソコン教室 13:30-16:00

定員 6名

● ワード基礎

ワードの基本操作や、文字や文章の入力について学びます。どなたもどうぞ。

● ワード文書の作成◎

基本のビジネス文書を作成します。あいさつ文の挿入など便利な機能を学びます。

● ワード表の作成◎

日程や申込書など、表の入った文書を作成します。

● ワード文書の編集◎

ページ番号の挿入や段組みなどの機能を使い通信文を作成します。



◎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。