

月	火	水	木	金	土	日
1 クリーン活動 10:00～11:30	2 就活セミナー 10:00～11:30	3 プログラム説明会★ 10:30～11:30	4 ビジネス教養 10:00～11:30	5 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	6	7
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	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サポくら★ 14:00～15:30	
8 クリーン活動 10:00～11:30	9 就活セミナー 10:00～11:30	10 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	11 ビジネス教養 10:00～11:30	12	13	14
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		
15 敬老の日	16 就活セミナー 10:00～11:30	17 プログラム説明会★ 10:30～11:30	18 ビジネス教養 10:00～11:30	19 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	20	21
	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★ エクセル数式の入力 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
22 クリーン活動 10:00～11:30	23 秋分の日	24 面接対策講座★ 10:00～11:50	25 ビジネス教養 10:00～11:30	26	27	28
スポーツ 13:30～15:00		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 13:30～14:45 やさしい心理学★ 15:00～16:30	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
29 クリーン活動 10:00～11:30	30 就活セミナー 10:00～11:30				9月	
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					

※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。
- 7～9月頃は、暑さ対策のためプログラム会場の変更の可能性があります。

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**

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

- 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。

- 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。



◎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。