

月	火	水	木	金	土	日
		1 プログラム説明会★ 10:30～11:30	2 ビジネス教養 10:00～11:30	3	4	5
		パソコン教室★ エクセル グラフの作成 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	
6 クリーン活動 10:00～11:30	7 就活セミナー 10:00～11:30	8 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	9 ビジネス教養 10:00～11:30	10 やさしい お仕事説明会 13:00-15:30 アオーレ長岡 アリーナ	11	12
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 データベース 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00			
13 スポーツの日	14 就活セミナー 10:00～11:30	15 プログラム説明会★ 10:30～11:30	16 ビジネス教養 10:00～11:30	17	18	19
	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		
20 クリーン活動 10:00～11:30	21 就活セミナー 10:00～11:30	22 履歴書講座★ 10:00～11:50	23 ビジネス教養 10:00～11:30	24	25	26
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★ タッチタイピング 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		
27 クリーン活動 10:00～11:30	28 就活セミナー 10:00～11:30	29	30	31	10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			サポステくらぶ★ 14:00～15:30		

※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・飲み物**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。

※サポステの建物内には自動販売機等がありません。飲み物をわすれずにお持ちください。

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。

プレゼんくらぶ 10・20代対象。「わたしの推し」を紹介してみましょう。

やさしいお仕事説明会 ※詳しくは、掲示のポスターをご覧ください

気軽に参加しやすいお仕事説明会を開催します。

会場アオーレ長岡アリーナ、申込不要、参加無料です。ぜひご参加ください！



パソコン教室 13:30-16:00

定員 4名

- 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。
- 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。
- 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。