

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	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★ ワード表現力UP文書 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 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★ 15:15～16:45	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	
15 クリーン活動 10:00～11:30	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	20	21
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★ 15:15～16:45	パソコン教室★ エクセル表の作成 13:30～16:00	クリスマス会★ 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 就活セミナー 10:00～11:30	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	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★ 15:15～16:45	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 やさしい心理学★ 15:15～16:45	相談・プログラム お休みです。 サロン利用もでき ません。		
29 年末年始	30 年末年始	31 年末年始	プログラム時間変更のご案内 ● ふらっとプラス ● プレゼんくらぶ ● やさしい心理学 15:15～16:45		12月	

※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>

12/26 は、相談・プログラムお休みです。サロン利用もできません。

12/29～1/2 は年末年始のためサポステお休みです。みなさまよいお年をお迎えください。

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。

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。

クリスマス会(予約制) どなたも参加OKです! 詳しくはチラシをご覧ください。



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。