

月	火	水	木	金	土	日
	<div> <div>プログラム時間変更のご案内</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>ふらっとプラス</li> <li>プレゼんくらぶ</li> <li>やさしい心理学</li> </ul> <div>15:15～16:45</div> </div>		1 元日	2 年末年始	3	4
5 クリーン活動 10:00～11:30	6 就活セミナー 10:00～11:30	7	8 ビジネス教養 10:00～11:30	9	10	11
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 複数シートの操作 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
12 成人の日	13 就活セミナー 10:00～11:30	14 プログラム説明会★ 10:30～11:30	15 ビジネス教養 10:00～11:30	16	17	18
	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 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	
19 クリーン活動 10:00～11:30	20 就活セミナー 10:00～11:30	21 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	22 ビジネス教養 10:00～11:30	23	24	25
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 データベース 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
26 クリーン活動 10:00～11:30	27 就活セミナー 10:00～11:30	28 履歴書講座★ 10:00～11:50	29 ビジネス教養 10:00～11:30	30	31	
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★ エクセル応用 関数の利用 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00 やさしい心理学★ 15:15～16:45	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>

1月

2026年も、働きたいみんなの就職応援隊！長岡サポステをよろしくお願いいたします！

1/1(木)～2(金)はサポステお休みです。1/5(月)より相談・プログラムを行います。



## 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。