

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 クリーン活動 10:00~11:30	3 就活セミナー 10:00~11:30	4 プログラム説明会★ 10:30~11:30	5 ビジネス教養 10:00~11:30	6	7	8
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★ ワード基礎 13:30~16:00	総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
9 クリーン活動 10:00~11:30	10 就活セミナー 10:00~11:30	11 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30~11:30	12 ビジネス教養 10:00~11:30	13	14	15
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★ 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	
16	17 就活セミナー 10:00~11:30	18 プログラム説明会★ 10:30~11:30	19 ビジネス教養 10:00~11:30	20	21	22
	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★ ワード表の作成 13:30~16:00	総合活動 13:30~15:00	春分の日		
23 クリーン活動 10:00~11:30	24 就活セミナー 10:00~11:30	25 面接対策講座★ 10:00~11:50	26 ビジネス教養 10:00~11:30	27	28	29
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★ ワード文書の編集 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		
30 クリーン活動 10:00~11:30	31					
スポーツ 13:30~15:00	相談・プログラム お休みです。 サロン利用もでき ません。					

3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>

3/31(火)は、新年度準備のため、相談・プログラムお休みです。サロン利用もできません。

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。

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。

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**

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**

- 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。