

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 就活セミナー 10:00～11:30	5 プログラム説明会★ 10:30～11:30	6 ビジネス教養 10:00～11:30	7	8	9
長岡まつりの ため、プロ グラムはあり ません。	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	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サポくら★ 14:00～15:30	
10 クリーン活動 10:00～11:30	山の日	12 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	お盆休み	お盆休み	15	16
スポーツ 13:30～15:00		パソコン教室★ エクセル基礎 13:30～16:00				
17 クリーン活動 10:00～11:30	18 就活セミナー 10:00～11:30	19 プログラム説明会★ 10:30～11:30	20 ビジネス教養 10:00～11:30	21	22	23
	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		
24 クリーン活動 10:00～11:30	25 就活セミナー 10:00～11:30	26 職務経歴書講座★ 10:00～11:50	27 ビジネス教養 10:00～11:30	28	29	30
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	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
31 クリーン活動 10:00～11:30					8月	
スポーツ 13:30～15:00 35歳からの 就活セミナー★ 13:30～15:00						

※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) 詳しくはお問合わせください。
 ※★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>

8/3(月)は長岡まつりにより公共交通機関や道路の混雑が予想されるため、プログラムはありません。

相談は通常通り行います。来所の方は、交通情報等を確認の上、お越しください。

8/13(木)~14(金)はお盆のため、サポステお休みです。予定表を確認の上、ご参加ください。

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。

職務経歴書講座 アルバイトを含め働いたことのある方が対象です。

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

35歳からの就活セミナー

定員 6名

おおむね35歳以上の方が対象です。8月は履歴書講座です。

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。