サポステ 地域若者サポートステーション

プログラム予定表

２０２６年１０月

月	火	水	木	金	土	日
			1 ビジネス教養 10:00～11:30	2	3	4
			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	
5 クリーン活動 10:00～11:30	6 就活セミナー 10:00～11:30	7 プログラム説明会★ 10:30～11:30	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★ 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		
12 スポーツの日	13 就活セミナー 10:00～11:30	14 ビジネスマナー 基礎編★ 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	パソコン教室★ タッチタイピング 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 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 履歴書講座★ 10:00～11:50	22 ビジネス教養 10:00～11:30	23	24	25
スポーツ 13:30～15:00 35歳からの 就活セミナー★ 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・エクセル 便利な機能 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		
26	27	28	29	30	31	

移転のため、相談・プログラムはお休みです。
11月6日(金)からプログラムを再開します。

10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

１０月のおしらせ

長岡サポステは、2026 年 11 月に「米百俵プレイス 東館」へ移転いたします。
10 月最終週は移転準備のため、相談・プログラムはお休みです。
11 月からは、新しい施設でのプログラムになります。詳しい日程等は 11 月のプログラム予定表をご確認ください。

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。

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

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。10 月は面接対策講座です。

パソコン教室　13:30-16:00　定員５名

- 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。**フェイスタオルを１枚ご持参ください**
- 便利な機能（ワード・エクセル）◎
  検索や置換、PDF 文書の作成等、便利な機能について学習します。

◎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。

プログラム参加には長岡サポステへの登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。☎ 0258-86-7730