

月	火	水	木	金	土	日
		1 ビジネスマナー 10:00~11:30	2 一般教養講座 10:00~11:30	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
		パソコン教室★ 文書の編集(ワード) 13:30~16:00 体力向上プログラム 13:30~15:00	総合活動 13:30~15:00			
6 振替休日	7 就活セミナー 10:00~11:30	8 ビジネスマナー 10:00~11:30	9 一般教養講座 10:00~11:30	10	11	12
	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★ 15:30~16:50	パソコン教室★ 表現力UP文書(ワード) 13:30~16:00 体力向上プログラム 13:30~15:00	職業人講話★ (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 土曜サボくら★ 14:00~15:30	
13	14 就活セミナー 10:00~11:30	15 ビジネスマナー 10:00~11:30	16 一般教養講座 10:00~11:30	17	18	19
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 体力向上プログラム 13:30~15:00	総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
20 プログラム説明会★ 10:30~11:30	21 就活セミナー 10:00~11:30	22 ビジネスマナー★ (ジョブトレ編) 10:00~11:30	23 一般教養講座 10:00~11:30	24	25	26
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★ 15:30~16:50	はじめの一步★ 13:30~16:00 体力向上プログラム 13:30~15:00	総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
27 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	28 就活セミナー 10:00~11:30	29	30	31	5月	
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		やさしい心理学★ 15:00~16:30	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		

※10時から17時まで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>

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 ☎ 0258-86-7730



- 筆記用具・タオルやハンカチ・水分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。

プログラム説明会

定員 4名

プログラム参加が初めての方が対象です。

職務経歴書講座

定員 4名

アルバイトも含め、働いた経験のある方が対象です。職務経歴書の基本を学びます。

体力向上プログラム

定員 6名

はじめの一步

13:30~16:00

定員 4名

※詳しくは、掲示のチラシをご覧ください

他人との関わり方に不安があるなど、心配なことが多く、なかなか行動に移すことができない方に向けたプログラムです。

パソコン教室

13:30-16:00

定員 6名



- 文書の編集（ワード） ◎
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。
- 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。
- 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。

◎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。