

月	火	水	木	金	土	日
			1 一般教養講座 10:00～11:30	2	3	4
			総合活動 13:30～15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">                     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。                 </div>		
5 プログラム説明会★ 10:30～11:30	6 就活セミナー 10:00～11:30	7 ビジネスマナー 10:00～11:30	8 一般教養講座 10:00～11:30			
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 ふらっとプラス★ 15:30～16:50	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		山の日
12 振替休日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16	17	18
				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 プログラム説明会★ 10:30～11:30	20 就活セミナー 10:00～11:30	21 ビジネスマナー 10:00～11:30	22 一般教養講座 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	パソコン教室★ 文書の作成(ワード) 13:30～16:00	総合活動 13:30～14:45	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
26	27 就活セミナー 10:00～11:30	28 職務経歴書講座★ 10:00～11:50	29 一般教養講座 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★ 15:30～16:50	はじめの一步★ 13:30～16:00	総合活動 13:30～14:45 やさしい心理学★ 15:00～16:30	サポステくらぶ★ 14:00～15:30	<h1>8月</h1>	

※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>

8/2(金)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(火)~15(火)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・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。
- 7~9月頃は、暑さ対策のためプログラム会場の変更の可能性があります。

**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。

**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**

**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4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。



### ● 文書の作成(ワード)◎

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・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。