

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 ビジネスマナー 10:00~11:30	4 一般教養講座 10:00~11:30	5	6	7
		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		
8	9 就活セミナー 10:00~11:30	10 ビジネスマナー 10:00~11:30	11 一般教養講座 10:00~11:30	12	13	14
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★ ワード基礎 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	卒業生懇談会★ 13:00~14:00 土曜サポくら★ 14:00~15:30	
15 プログラム説明会★ 10:30~11:30	16 就活セミナー 10:00~11:30	17 ビジネスマナー 10:00~11:30	18 一般教養講座 10:00~11:30	19	20	21
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 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		
22 履歴書講座★ 10:00~11:50	23 就活セミナー 10:00~11:30	24 ビジネスマナー 10:00~11:30	25 一般教養講座 10:00~11:30	26	27	28
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★ 表の作成(ワード) 13:30~16:00 体力向上プログラム 13:30~15:00	総合活動 13:30~14:45 やさしい心理学★ 15:00~16:30	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
29 昭和の日	30 就活セミナー 10:00~11:30				4月	
	コミュニケーション トレーニング 13:30~15:00					

※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>

4/1(月)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 ☎ 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。

体力向上プログラム

定員 6名

履歴書講座

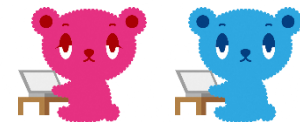
定員 4名

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。

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。
- 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。
- 表の作成(ワード)◎
日程や申込書など、表の入った文書を作成します。

◎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。