

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
4 クリーン活動 10:00～11:30	5 就活セミナー 10:00～11:30	6 プログラム説明会★ 10:30～11:30	7 ビジネス教養 10:00～11:30	8	9	10
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	
11 山の日	12 就活セミナー 10:00～11:30 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	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16	17
18 クリーン活動 10:00～11:30	19 就活セミナー 10:00～11:30	20 職務経歴書講座★ 10:00～11:50	21 ビジネス教養 10:00～11:30	22	23	24
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 プレゼンくらぶ★ 15:00～16:30	パソコン教室★ ワード差し込み印刷 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
25 クリーン活動 10:00～11:30	26 就活セミナー 10:00～11:30	27 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	28 ビジネス教養 10:00～11:30	29	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	8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>

8/1(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(水)~15(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・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。

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**

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。

プレゼンくらぶ 10・20代対象。「わたしの推し」を紹介してみましょう。

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(株)リクルートホールディングス提供のプログラムです。

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。
- 差し込み印刷(ワード)◎
できると便利! 差し込み印刷を学習します。すこし難しめです。トライしてみましょう!



◎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。