

| 月                                                                                | 火                                                                                 | 水                                    | 木                                              | 金                       | 土                                                | 日                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|                                                                                  |                                                                                   |                                      |                                                |                         | 1                                                | 2                          |
|  |  |                                      |                                                |                         |                                                  |                            |
| 3                                                                                | 4<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                        | 5<br>プログラム説明会★<br>10:30～11:30        | 6<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                     | 7                       | 8                                                | 9                          |
| 文化の日                                                                             | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00                                                | パソコン教室★<br>ワード基礎<br>13:30～16:00      | 総合活動<br>13:30～15:00                            | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30 | 卒業生懇談会★<br>13:00～14:00<br>土曜サボくら★<br>14:00～15:30 |                            |
| 10<br>クリーン活動<br>10:00～11:30                                                      | 11<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                       | 12<br>ビジネスマナー<br>基礎編★<br>10:30～11:30 | 13<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 14                      | 15                                               | 16                         |
| スポーツ<br>13:30～15:00                                                              | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00<br>ふらっとプラス★<br>15:30～16:50                     | パソコン教室★<br>ワード文書の作成<br>13:30～16:00   | 総合活動<br>13:30～15:00                            |                         |                                                  |                            |
| 17<br>クリーン活動<br>10:00～11:30                                                      | 18<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                       | 19<br>プログラム説明会★<br>10:30～11:30       | 20<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 21                      | 22                                               | 23                         |
| スポーツ<br>13:30～15:00                                                              | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00<br>プレゼんくらぶ★<br>15:00～16:30                     | パソコン教室★<br>ワード表の作成<br>13:30～16:00    | 総合活動<br>13:30～15:00                            | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30 |                                                  | 勤<br>労<br>感<br>謝<br>の<br>日 |
| 24                                                                               | 25<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                       | 26<br>職務経歴書講座★<br>10:00～11:50        | 27<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 28                      | 29                                               | 30                         |
| 振替休日                                                                             | コミュニケーション<br>トレーニング<br>13:30～15:00<br>ふらっとプラス★<br>15:30～16:50                     | パソコン教室★<br>ワード文書の編集<br>13:30～16:00   | 総合活動<br>13:30～14:45<br>やさしい心理学★<br>15:00～16:30 | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30 | 11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>

## 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。

**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。

**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。

### ● ワード文書の作成◎

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。

### ● ワード表の作成◎

日程や申込書など、表の入った文書を作成します。

### ● ワード文書の編集◎

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。



◎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。