

| 月                           | 火                                                                                                                                                                                                              | 水                                          | 木                                              | 金                       | 土                                                | 日  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|----|
|                             | <div>                     プログラム時間変更のご案内                     <ul style="list-style-type: none"> <li>ふらっとプラス</li> <li>プレゼんくらぶ</li> <li>やさしい心理学</li> </ul>                     15:15～16:45                 </div> |                                            | 1<br>元日                                        | 2<br>年末年始               | 3                                                | 4  |
| 5<br>クリーン活動<br>10:00～11:30  | 6<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                                                                                                                                                     | 7                                          | 8<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                     | 9                       | 10                                               | 11 |
| 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                                                                                                                                                                             | パソコン教室★<br>エクセル<br>複数シートの操作<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 |                                                  |    |
| 12<br>成人の日                  | 13<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                                                                                                                                                    | 14<br>プログラム説明会★<br>10:30～11:30             | 15<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 16                      | 17                                               | 18 |
|                             | 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>15:15～16:45                                                                                                                                                  | パソコン教室★<br>エクセル<br>グラフの作成<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 | 卒業生懇談会★<br>13:00～14:00<br>土曜サポくら★<br>14:00～15:30 |    |
| 19<br>クリーン活動<br>10:00～11:30 | 20<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                                                                                                                                                    | 21<br>ビジネスマナー<br>基礎編★<br>10:30～11:30       | 22<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 23                      | 24                                               | 25 |
| 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>15:15～16:45                                                                                                                                                  | パソコン教室★<br>エクセル<br>データベース<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 |                                                  |    |
| 26<br>クリーン活動<br>10:00～11:30 | 27<br>就活セミナー<br>10:00～11:30                                                                                                                                                                                    | 28<br>履歴書講座★<br>10:00～11:50                | 29<br>ビジネス教養<br>10:00～11:30                    | 30                      | 31                                               |    |
| 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>15:15～16:45                                                                                                                                                  | パソコン教室★<br>エクセル応用<br>関数の利用<br>13:30～16:00  | 総合活動<br>13:30～15:00<br>やさしい心理学★<br>15:15～16:45 | サポステくらぶ★<br>14:00～15:30 |                                                  |    |

※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>

1月

2026年も、働きたいみんなの就職応援隊！長岡サポステをよろしくお願いいたします！

1/1(木)～2(金)はサポステお休みです。1/5(月)より相談・プログラムを行います。



## 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。

**履歴書講座** 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。 **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**

- 複数シートの操作・表の印刷(エクセル)◎  
シート名の変更やシートのコピーなど、複数のシートのファイルを効率よく表を作成するための機能を学びます。エクセルの印刷についても学びます。
- グラフの作成(エクセル)◎  
表のデータをもとにグラフの作成手順を学び、円グラフや棒グラフを作成します。
- データベースの利用(エクセル)◎  
データベース機能を使って、効率よくデータを管理する方法を学習します。
- 関数の利用(エクセル応用)☆  
少し難しいけど、使えると便利な関数にチャレンジします。  
簡単な関数(SUMやCOUNT)が使える方が対象です。



◎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。