

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 クリーン活動 10:00～11:30	3 就活セミナー 10:00～11:30	4 プログラム説明会★ 10:30～11:30	5 ビジネス教養 10:00～11:30	6 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	7	8
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★ パワーポイント基礎 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
9 クリーン活動 10:00～11:30	10 就活セミナー 10:00～11:30	11 建国記念の日	12 ビジネス教養 10:00～11:30	13	14	15
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★ 15:15～16:45		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	
16 クリーン活動 10:00～11:30	17 就活セミナー 10:00～11:30	18 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	19 ビジネス教養 10:00～11:30	20 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	21	22
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 プレゼんくらぶ★ 15:15～16:45	パソコン教室★ タッチタイピング 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
23 天皇誕生日	24 就活セミナー 10:00～11:30	25 職務経歴書講座★ 10:00～11:50	26 ビジネス教養 10:00～11:30	27	28 2月	
	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★ 15:15～16:45	はじめの一步★ 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00 やさしい心理学★ 15:15～16:45	サポステくらぶ★ 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>

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。

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**

- パワーポイント基礎 ◎
基本的なパワーポイントの操作について学びます。
- チャレンジ! タッチタイピング
キーボードを見ないで入力する、タッチタイピングにチャレンジします。
どなたも参加できます。 フェイスタオルを1枚ご持参ください



◎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。