

| 月                           | 火   | 水                                    | 木  | 金                       | 土  | 日  |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|--|-------------------------|--|----|
|                             |   |                                      |  |                         |  | 1  |
| 2<br>クリーン活動<br>10:00~11:30  | 3<br>就活セミナー<br>10:00~11:30                                    | 4<br>プログラム説明会★<br>10:30~11:30        | 5<br>ビジネス教養<br>10:00~11:30                     | 6                       | 7  | 8  |
| 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>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 |  |    |
| 9<br>クリーン活動<br>10:00~11:30  | 10<br>就活セミナー<br>10:00~11:30                                   | 11<br>ビジネスマナー<br>基礎編★<br>10:30~11:30 | 12<br>ビジネス教養<br>10:00~11:30                    | 13                      | 14   | 15 |
| 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>ワード文書の作成<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 |    |
| 16                          | 17<br>就活セミナー<br>10:00~11:30                                   | 18<br>プログラム説明会★<br>10:30~11:30       | 19<br>ビジネス教養<br>10:00~11:30                    | 20                      | 21   | 22 |
|                             | 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>ワード表の作成<br>13:30~16:00    | 総合活動<br>13:30~15:00                            | 春分の日                    |  |    |
| 23<br>クリーン活動<br>10:00~11:30 | 24<br>就活セミナー<br>10:00~11:30                                   | 25<br>面接対策講座★<br>10:00~11:50         | 26<br>ビジネス教養<br>10:00~11:30                    | 27                      | 28   | 29 |
| 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>ワード文書の編集<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 |  |    |
| 30<br>クリーン活動<br>10:00~11:30 | 31  |                                      |  |                         |  |    |
| スポーツ<br>13:30~15:00         | 相談・プログラム<br>お休みです。<br>サロン利用もでき<br>ません。                        |                                      |  |                         |  |    |

# 3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>

3/31(火)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
- **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。

**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。

**面接対策講座** 面接の基本を学びます。自己PR作成や実際に面接練習も行います。 **定員6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**

**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。