

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 ビジネス教養 10:00~11:30	3	4	5
			総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
6 クリーン活動 10:00~11:30	7 就活セミナー 10:00~11:30	8 プログラム説明会★ 10:30~11:30	9 ビジネス教養 10:00~11:30	10	11	12
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		総合活動 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
13 クリーン活動 10:00~11:30	14 就活セミナー 10:00~11:30	15 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30~11:30	16 ビジネス教養 10:00~11:30	17	18	19
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	
20 クリーン活動 10:00~11:30	21 就活セミナー 10:00~11:30	22 履歴書講座★ 10:00~11:50	23 ビジネス教養 10:00~11:30	24	25	26
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★ ワード差し込み印刷 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		
27 クリーン活動 10:00~11:30	28 就活セミナー 10:00~11:30	昭和の日	30		4月	
スポーツ 13:30~15:00 35歳からの 就活セミナー★ 13:30~15:00	コミュニケーション トレーニング 13:30~15:00					

※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>

4/1(水)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。

**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。

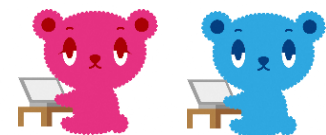
定員 4名

**35歳からの就活セミナー** おおむね35歳以上の方向けの就活セミナーです。

定員 6名

**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。