

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 憲法記念日
				サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ビジネス教養 10:00~11:30	8	9	10
			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	
11 クリーン活動 10:00~11:30	12 就活セミナー 10:00~11:30	13 プログラム説明会★ 10:30~11:30	14 ビジネス教養 10:00~11:30	15	16	17
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		
18 クリーン活動 10:00~11:30	19 就活セミナー 10:00~11:30	20 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30~11:30	21 ビジネス教養 10:00~11:30	22	23	24
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★ エクセル基礎 13:30~16:00	職業人講話★ 13:30~15:00	サポステくらぶ★ 14:00~15:30		
25 クリーン活動 10:00~11:30	26 就活セミナー 10:00~11:30	27 職務経歴書講座★ 10:00~11:50	28 ビジネス教養 10:00~11:30	29	30	31
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	パソコン教室★ エクセル表の作成 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	<h1>5月</h1>	

※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

35歳からの就活セミナー

定員 6名

おおむね35歳以上の方が対象です。5月は履歴書講座です。求人票を1枚お持ちください。

パソコン教室 13:30-16:00

定員 6名



- エクセル基礎
エクセルの基本操作や、データの入力について学びます。どなたもどうぞ。
- 表の作成(エクセル)◎
罫線・塗りつぶしなどの書式設定や簡単な数式の入力を学びます。

◎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。