

月	火	水	木	金	土	日
1 クリーン活動 10:00～11:30	2 就活セミナー 10:00～11:30	3 プログラム説明会★ 10:30～11:30	4 ビジネス教養 10:00～11:30	5	6	7
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★ エクセル数式の入力 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
8 クリーン活動 10:00～11:30	9 就活セミナー 10:00～11:30	10 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	11 ビジネス教養 10:00～11:30	12	13	14
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 複数シートの操作 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
15	16 就活セミナー 10:00～11:30	17 プログラム説明会★ 10:30～11:30	18 ビジネス教養 10:00～11:30	19	20	21
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 表の印刷 グラフの作成 13:30～16:00	総合活動★ ジョブトレ説明会 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
22 クリーン活動 10:00～11:30	23 就活セミナー 10:00～11:30	24 面接対策講座★ 10:00～11:50	25 ビジネス教養 10:00～11:30	26	27	28
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 データベース 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		
29 クリーン活動 10:00～11:30	30				6月	
スポーツ 13:30～15:00 35歳からの 就活セミナー★ 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>

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。

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**

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。6月は面接対策講座です。



パソコン教室 13:30-16:00 **定員6名**

- 数式の入力(エクセル) ◎
様々な関数の入力方法を理解し、いろいろな関数の利用について学びます。
- 複数シートの操作(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。
- 表の印刷・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。



◎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。