

月	火	水	木	金	土	日
		1 プログラム説明会★ 10:30～11:30	2	3	4	5
			総合活動★ トークライブ 12:45～16:00	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 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	9 ビジネス教養 10:00～11:30	10 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	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	パソコン教室★ ワード基礎 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30	卒業生懇談会★ 13:00～14:00 土曜サポくら★ 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 プログラム説明会★ 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★ ワード文書の作成 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
20 海の日	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 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	25	26
	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★ ワード表の作成 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	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	29	30 ビジネス教養 10:00～11:30	31	7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	パソコン教室★ ワード文書の編集 13:30～16:00	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。

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 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。7 月はハローワーク活用法です。

長岡サポステトークライブ 働くを聴こう！ ※詳しくは、掲示のポスターをご覧ください

就職した先輩にきく、“働くこと”のホントの話

会場ミライエ長岡、先着 30 名、参加無料です。お申込みは長岡サポステまで！



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。