

月	火	水	木	金	土	日
	1 就活セミナー 10:00～11:30	2 プログラム説明会★ 10:30～11:30	3 ビジネス教養 10:00～11:30	4	5	6
	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★ 動画で学ぶ報連相 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
7 クリーン活動 10:00～11:30	8 就活セミナー 10:00～11:30	9 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	10 ビジネス教養 10:00～11:30	11	12	13
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 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	
14 クリーン活動 10:00～11:30	15 就活セミナー 10:00～11:30	16 プログラム説明会★ 10:30～11:30	17 ビジネス教養 10:00～11:30	18	19	20
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 ミドル世代向け お仕事説明会	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ビジネス教養 10:00～11:30 総合活動 13:30～15:00 やさしい心理学★ 15:15～16:45	25 サポステくらぶ★ 14:00～15:30	26	27
28 クリーン活動 10:00～11:30	29 就活セミナー 10:00～11:30	30 面接対策講座★ 10:00～11:50			9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★ エクセル応用 関数の利用 13:30～16:00				

※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。9月は職務経歴書講座です。

ミドル世代向けお仕事説明会 ※詳しくは、掲示のポスターをご覧ください

おおむね35歳以上向け、気軽に参加しやすいお仕事説明会を開催します。
アオーレ長岡 市民交流ホールB・C、参加無料、専用フォームからお申し込みください！



パソコン教室 13:30-16:00 **定員 6名**

- 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。
- 関数の利用(エクセル応用)◎ ☆
少し難しいけど、使えると便利な関数にチャレンジします。
簡単な関数(SUMやCOUNT)が使える方が対象です。



◎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。