

月	火	水	木	金	土	日
			1 ビジネス教養 10:00～11:30	2	3	4
			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	
5 クリーン活動 10:00～11:30	6 就活セミナー 10:00～11:30	7 プログラム説明会★ 10:30～11:30	8 ビジネス教養 10:00～11:30	9	10	11
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★ パワーポイント 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		
12 スポーツの日	13 就活セミナー 10:00～11:30	14 ビジネスマナー 基礎編★ 10:30～11:30	15 ビジネス教養 10:00～11:30	16	17	18
	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★ タッチタイピング 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
19 クリーン活動 10:00～11:30	20 就活セミナー 10:00～11:30	21 履歴書講座★ 10:00～11:50	22 ビジネス教養 10:00～11:30	23	24	25
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・エクセル 便利な機能 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		
26	27	28	29	30	31	
移転のため、相談・プログラムはお休みです。 11月6日(金)からプログラムを再開します。					10月	

※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>

長岡サポステは、2026年11月に「米百俵プレイス 東館」へ移転いたします。
10月最終週は移転準備のため、相談・プログラムはお休みです。
11月からは、新しい施設でのプログラムになります。詳しい日程等は11月のプログラム
予定表をご確認ください。

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

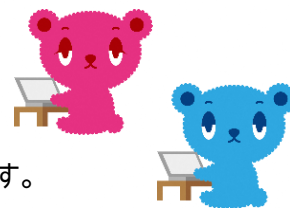
定員 6名

おおむね35歳以上の方が対象です。10月は面接対策講座です。

パソコン教室 13:30-16:00

定員 5名

- パワーポイント基礎 ◎
基本的なパワーポイントの操作について学びます。
- チャレンジ! タッチタイピング
キーボードを見ないで入力する、タッチタイピングにチャレンジします。
どなたも参加できます。フェイスタオルを1枚ご持参ください
- 便利な機能(ワード・エクセル) ◎
検索や置換、PDF文書の作成等、便利な機能について学習します。



◎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。