

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
						
3 プログラム説明会★ 10:30～11:30	4 就活セミナー 10:00～11:30	5 ビジネスマナー 10:00～11:30	6 一般教養講座 10:00～11:30	7 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	8	9
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 ふらっとプラス★ 15:30～16:50	パソコン教室★ エクセル基礎 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	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 土曜サボくら★ 14:00～15:30	
10	11 就活セミナー 10:00～11:30	12 ビジネスマナー 10:00～11:30	13 一般教養講座 10:00～11:30	14	15	16
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★ 表の作成(エクセル) 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
17 プログラム説明会★ 10:30～11:30	18 就活セミナー 10:00～11:30	19 ビジネスマナー 10:00～11:30	20 一般教養講座 10:00～11:30	21 ストレス マネジメント講座 10:30～11:50	22	23
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 ふらっとプラス★ 15:30～16:50	パソコン教室★ 数式の入力(エクセル) 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
24 面接対策講座★ 10:00～11:50	25 就活セミナー 10:00～11:30	26 ビジネスマナー 10:00～11:30	27 一般教養講座 10:00～11:30	28	29	30
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 13:30～16:00 体力向上プログラム 13:30～15:00	総合活動★ ジョブトレ説明会 13:30～14:45 やさしい心理学★ 15:00～16:30	サポステくらぶ★ 14:00～15:30	<h1>6月</h1>	

※10時から17時まで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 ☎ 0258-86-7730
- 筆記用具・タオルやハンカチ・水分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。



## プログラム説明会

定員 4名

プログラム参加が初めての方が対象です。

## 体力向上プログラム

定員 6名

## 面接対策講座

定員 6名

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。どなたもどうぞ！

## ストレスマネジメント

10:30~11:50

定員 6名

※詳しくは、掲示のチラシをご覧ください

2回セットのプログラムです。セットでお申込みください。ストレスとの上手な付き合い方を考え、対処法（コーピング）を実践し、ストレス対処力を高めます。

## 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。
- 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・表の印刷（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。エクセルの印刷についても学びます。



◎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。