

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				サポステくらぶ★ 14:00～15:30		文化の日
4	5	6	7	8	9	10
振替休日	就活セミナー 10:00～11:30		ビジネス教養 10:00～11:30			
	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★ エクセルグラフ 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	
11	12	13	14	15	16	17
	就活セミナー 10:00～11:30	プログラム説明会★ 10:30～11:30	ビジネス教養 10:00～11:30			
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 ふらっとプラス★ 15:30～16:50	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	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
18	19	20	21	22	23	24
	就活セミナー 10:00～11:30	職務経歴書講座★ 10:00～11:50	ビジネス教養 10:00～11:30		勤労感謝の日	
	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	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
25	26	27	28	29	30	
	就活セミナー 10:00～11:30	プログラム説明会★ 10:30～11:30	ビジネス教養 10:00～11:30		11月	
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	はじめの一步★ 13:30～16:00	総合活動 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		

※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
- 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。

**ふらっとプラス** おおむね35歳以上対象。同世代の方と働くことや近況などを話しましょう。

**職務経歴書講座** アルバイトを含め働いたことのある方が対象です。

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

**はじめの一步** 13:30~16:00 **定員 4名** ※詳しくは、掲示のチラシをご覧ください

他人との関わり方に不安があるなど、心配なことが多く、なかなか行動に移すことができない方に向けたプログラムです。

**パソコン教室** 13:30-16:00

定員 4名

- 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。