

月	火	水	木	金	土	日
		1 元日	2 年末年始	3 年末年始	4	5
6	7 就活セミナー 10:00～11:30	8	9 ビジネス教養 10:00～11:30	10	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 表現力UP文書 13:30～16:00	総合活動 13:30～15:00	サポステくらぶ★ 14:00～15:30		
13 成人の日	14 就活セミナー 10:00～11:30	15	16 ビジネス教養 10:00～11:30	17	18	19
	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	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	
20	21 就活セミナー 10:00～11:30	22 プログラム説明会★ 10:30～11:30	23 ビジネス教養 10:00～11:30	24	25	26
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	28 就活セミナー 10:00～11:30	29 履歴書講座★ 10:00～11:50	30 ビジネス教養 10:00～11:30	31	<h1>1月</h1>	
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★ エクセル数式の入力 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>

2025年も、働きたいみんなの就職応援隊！長岡サポステをよろしくお願いいたします！
1/1(水)～3(金)はサポステお休みです。1/6(月)より相談・プログラムを行います。



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。

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**

パソコン教室 13:30-16:00

定員4名

- 表現力をUPする機能(ワード) ◎
図形や画像、ワードアートを挿入して、表現力のあるチラシを作成します。
- 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。



◎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。