

			10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)
			◆一般教養講座 10:00~11:00			
			◆総合活動 13:30~14:30	◆サポステくらぶ 14:00~15:00		
10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)	10/11(日)
	◆就活セミナー 10:00~11:00	◆ビジネスマナー 10:00~11:00	◆一般教養講座 10:00~11:00			
◆スポーツ 13:30~14:30	◆コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	◆パソコン教室 タイピング 13:30~14:30	◆総合活動 13:30~14:30	◆サポステくらぶ 14:00~15:00	◆卒業生懇談会 13:00~13:50 ◆土曜サポくら 14:00~15:00	
10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)
	◆就活セミナー 10:00~11:00	◆ビジネスマナー 10:00~11:00	◆一般教養講座 10:00~11:00			
◆スポーツ 13:30~14:30	◆コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	◆パソコン教室 ビジネス文書 (ワード) 13:30~14:30	◆総合活動 13:30~14:30	◆サポステくらぶ 14:00~15:00		
10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(日)
	◆就活セミナー 10:00~11:00	◆ビジネスマナー 10:00~11:00	◆一般教養講座 10:00~11:00			
◆スポーツ 13:30~14:30	◆コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	◆パソコン教室 データ入力 (エクセル) 13:30~14:30	◆総合活動 13:30~14:30	◆サポステくらぶ 14:00~15:00		
10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)	<h1>10月</h1>
◆面接対策講座 10:00~11:50		◆ビジネスマナー 10:00~11:00	◆一般教養講座 10:00~11:00			
◆スポーツ 13:30~14:30	◆コミュニケーション トレーニング 13:30~14:30	◆パソコン教室 表の作成 (ワード) 13:30~14:30	◆総合活動 13:30~14:30 ◆やさしい心理学 15:00~16:00	◆サポステくらぶ 14:00~15:00		

※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。  
 (15~49歳の無業の方) 詳しくはお問合せください。

★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>

新型コロナウイルス対策として、時間短縮・参加人数の制限等、感染予防に配慮した形で、プログラムを再開しております。

サポステ来所の際には、手洗いうがい・マスクの着用・検温等の感染予防対策を徹底してください。長岡サポステでは、みなさまの健康と安全確保を最優先に考えながら、就職に向けた支援を再開していきます。新しい生活様式は慣れないことも多く、戸惑うこともあるかと思いますが、いっしょに乗り切りましょう。ご理解・ご協力をお願いいたします。

## プログラム参加のご案内

- ✓ 来所後、手洗いを済ませてから事務室までお越しください。  
スタッフが検温します。（清潔なハンカチ・タオルを忘れずに!）
- ✓ 手洗い・検温後、各プログラム開催の会場でお待ちください。  
来所カードは各会場で記入します。（講習室・体育室・学習スペース等）
- ✓ プログラムは時間を短縮し、1時間程度です。
- ✓ 3密を避けるため、参加者10名程度とします。
- ✓ 参加は予約制です。参加希望の方はお問合せください。

新型コロナウイルス対策のためプログラム日程や内容が変更になる場合があります。詳しい情報はホームページをごらんいただくか、サポステまでお問合せください。

相談やプログラムで来所の際には、まず、手を洗ってから、事務室に検温の声かけをしてください。事務室は個人情報を取り扱うため、立ち入りできません。

入り口でノックして自分の名前と要件を聞こえる声ではっきりと伝えましょう。就職活動に役立ちます。



### 面接対策講座

定員 6名

- どなたも参加できます!

### パソコン教室

定員 5名

<参加対象>

- タイピング…どなたも参加できます!
- ワード・エクセル…受講するワードかエクセルを使ったことがあり、タイピングができる方