

# なごや若者サポートステーション 2026年5月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						Word復習 M1 13:00～15:00 Excel復習 M1 15:00～17:30
3	4	5	6	7	8	9
お休み <b>昭和の日</b>	お休み <b>みどりの日</b>	お休み <b>こどもの日</b>	お休み <b>振替休日</b>	聞き方・話し方のクセと伝わり方 M1 10:00～12:00  短所を長所に変えてみよう！ M1 13:00～15:00	応募準備① 条件で絞る！求人選定法 活4 10:00～12:00  就活自習タイム M2 <b>13:30</b> ～15:00	
10	11	12	13	14	15	16
お休み	お休み	Word実践 M1 13:00～17:00	【合同】社会人として知っておきたいお金の話(スポット参加OK) M2 10:00～12:00 タイピングCLUB&PC自習 M1 <b>10:30</b> ～12:00 子ども食堂 砂田橋駅 16:00～18:00	【合同】劇団うりんこ コミュニケーションワークショップ(スポット参加OK) ウィルあいち 10:00～12:00 ※会場変更の可能性あり	応募準備② 志望動機の作り方 活4 10:00～12:00	Excel実践 M1 13:00～17:00
17	18	19	20	21	22	23
お休み	お休み	Wordステップアップ M1 13:00～16:00 オンライン職業人講話 M2 <b>14:00</b> ～15:30	タイピングCLUB&PC自習 M1 <b>10:30</b> ～12:00 サンビジョン駄菓子屋 1日体験 砂田橋駅 15:00～18:00	会話苦手克服のヒント M1 10:00～12:00  【合同】ジョブチャレ ～発送準備編～ 活2 13:00～15:00	【合同】仕事理解③ 企業について調べてみよう！ 活4 10:00～12:00  【合同】印象UP！立ち居振る舞い 活3 13:00～15:00	保護者勉強会 活2 13:30～15:00  Excel活用 M1 13:00～17:00
24	25	26	27	28	29	30
お休み	お休み	Excelステップアップ M1 13:00～17:00	マインドフルネス 活2 <b>13:30</b> ～15:00 オンライン説明会 14:00～15:00	自分のコミュニケーションを振り返ろう M1 10:00～12:00  ゲームコミュニケーション M1 13:00～15:00	やはり気になる、心配になる？ 面接練習 活4 10:00～12:00	PowerPoint実践&ステップアップ M1 13:00～17:00
31						
お休み						

### マークの見方

- コミュニケーション ブチお仕事体験
- 手作業系サークル 運動・エクササイズ系
- PC系講座 ボランティア
- 就職活動サークル 知識・教養系講座
- 説明会サークル 【合同】サポCAN合同プログラム

※ 各プログラムの参加をご希望の場合はご相談下さい。なお、プログラムは予告なく変更することがあります。ご了承下さい。

- ◆個別面談：火～土 10:00～12:00、13:00～18:00
- ◆なごサポナイト：第2・第4金曜日 18:00～21:00
- ※予約制各50分です。

- ◆出張相談  
 (豊明市)：第2水曜日 豊明市役所本館1階 相談室A  
 (北名古屋市)：第3水曜日 コミュニティセンター3階 会議室1  
 (長久手市)：奇数月 第3木曜日 長久手市役所内

## 2026年5月の講座の説明表

日付	講座名	講座の内容
05/07(木)	【コミュ】聞き方・話し方のクセと伝わり方	自分の話し方や聞き方って自分じゃあまりわかっていない。客観的に知ることで具体的な改善点を見つけましょう。
05/07(木)	短所を長所に変えてみよう！	自分の長所じゃなくて、短所ばかりに目がいく…。リフレーミングという手法を使って短所を長所に変えてみましょう。※他の支援機関の利用者さんが参加する可能性があります。
05/08(金)	【就活】応募準備①条件で絞る！求人選定法	ハローワークの求人票の読み方と外部求人との比較を行い、条件整理を通じて効率的に検索・選定をする実践ワークです。
05/08(金)	就活自習タイム	求人情報の収集、応募書類の作成など就職活動を進めよう。困ったときはスタッフがサポートします。PC貸出OK、データを持ち帰りたい方はUSBメモリを持参してください。
05/13(水)・05/20(水)	タイピングCLUB&PC自習	タイピング練習したり、WordやExcelの自習したり、MOSの勉強したり。自分の希望の勉強を自分のペースで進めましょう。
05/13(水)	【就活】【合同】社会人として知っておきたいお金の話(スポット参加OK)	自立した社会人にとってお金の管理は必須です。家計管理～生活設計、キャッシュレス決済について学び、金融トラブルにも巻き込まれないための知識を身に付けましょう
05/13(水)	子ども食堂1日体験	名城線砂田橋駅の近くで実施している子ども食堂の配膳などをお手伝いします。スタッフも同行してフォローします。
05/14(木)	【コミュ】【合同】劇団うりんこ コミュニケーションワークショップ(スポット参加OK)	名古屋を中心に活動している「劇団うりんこ」によるワークショップです。体を動かしながら、表現する力や伝える力を高める体験をしてみよう！
05/15(金)	【就活】応募準備② 志望動機の作り方	履歴書に記載する志望動機についての書き方を伝えていき、実際に書き始めていきます。1件求人票を用意してください。
05/19(火)	職業人講話 (滋賀県サポステからオンライン中継)	滋賀県サポステで開催される職業人講話をオンライン視聴します。今回は「清掃業」を起業した元サポステ利用者さんから、仕事内容に関するお話を伺います。なごサポで視聴するか、ご自宅等から参加もOK。詳細はチラシをご確認ください。
05/20(水)	サンビジョン駄菓子屋1日体験	名城線砂田橋駅の近くで月に一度実施している特設駄菓子屋さん。会計、袋詰め、くじ引きなどします。スタッフも同行してフォローします。
05/21(木)	【コミュ】会話苦手克服のヒント	雑談って意外と難しい？職場が苦しくならないためにも、知っておいてほしいプチなヒントをお伝えします。
05/21(木)	【合同】ジョブチャレ～発送準備編～	実際に送付するチラシの発送準備作業をします。作業を通してチームワークや効率を考えた作業の仕方を学びます。
05/22(金)	【就活】【合同】仕事理解③ 企業について調べてみよう！	企業研究の仕方について、具体的な企業をグループで調べながら学びます。
05/22(金)	【合同】印象UP！ 立ち居振る舞い	気づいていますか？姿勢や立ち居振る舞いから内面が想像されるということ。中心に普段の生活にも就活にも生かせる体の使い方、見直してみましょう。歩き方徹底指導！※上履き持参
05/23(土)	保護者勉強会	困難を抱えるお子様をお持ちの保護者様を対象とした勉強会です。なごサポに登録していない方の保護者様も参加できます。
05/27(水)	マインドフルネス	マインドフルネスとは「今、この瞬間だけに意識を集中させている状態」のこと。ストレスと上手につきあう方法として、世界中で人気の「マインドフルネス」を体験してみませんか？
05/27(水)	オンライン説明会	なごサポの利用を迷っている方向けのオンライン説明会です。支援内容、サークルの様子などお伝えします。申し込みはWebサイト問い合わせフォームから「オンライン説明会参加希望」と送信してください。
05/28(木)	【コミュ】自分のコミュニケーションを振り返ろう	設定した目標は達成できたかな？この2カ月間の自分の変化を見つめよう。他の参加メンバーからメッセージをもらうことで、人との距離はぐっと近くなる！
05/28(木)	ゲームコミュニケーション	ゲームはルールを知らなくても大丈夫。教えたり、わからないことを聞くことも、そして笑うことも泣き言をいうのもコミュニケーション！アナログゲームを介した実践コミュニケーションの場。気負わず、楽しむことが第一！
05/29(金)	【就活】やはり気になる、心配になる？面接練習	いよいよ面接、基礎から学び直して心配事を解消していこう