

なごや若者サポートステーション 2026年11月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 お休み	3 お休み 文化の日	4 🖨️ タイピングCLUB&PC自習 M1 10:30～12:00	5 👥 やわらか頭でアイデアを出そう！ 活2 10:00～12:00 👉 区民祭り準備サークル M1 13:00～15:00	6 👤 これから先のこと、就職後のこと 少しだけ考えてみよう② 活4 10:00～12:00	7 🖨️ Word復習 M1 13:00～15:00 🖨️ Excel復習 M1 15:00～17:30
8 お休み	9 お休み	10 🖨️ Word実践 M1 13:00～17:00	11 💖 子ども食堂 1 日体験 砂田橋駅 16:00～18:00	12 👥 調理実習(計画編) 活4 10:00～12:00 👥 短所を長所に変えてみよう！ M1 13:00～15:00	13 👤 自己理解 強みがわからない人の ためのエピソード発掘法 活2 10:00～12:00 👤 就活自習タイム M2 13:30～15:00	14 🖨️ Excel実践 M1 13:00～17:00
15 お休み	16 お休み	17 👉 ジョブチャレ～発送準備編～ 活3-1 13:00～15:00 🖨️ PowerPoint実践&ステップアップ M1 13:00～17:00	18 🖨️ タイピングCLUB&PC自習 M1 10:30～12:00 💖 サンビジョン駄菓子屋 1 日体験 砂田橋駅 15:00～18:00	19 👥 調理実習(実践編) 北生涯学習センター 9:30～15:00頃	20 👤 応募準備 身だしなみと敬語を押さえよう (スーツまたはオフィスカジュアルで参加) 活4 10:00～12:00	21 🖨️ Excel活用 M1 13:00～17:00
22 お休み 💖 北区区民祭り 八王子中会場 9:30～16:00	23 お休み 👥 勤労感謝の日	24 🖨️ Wordステップアップ M1 13:00～16:00	25 🌱 マインドフルネス 活4 13:30～15:00 👉 オンライン説明会 14:00～15:00	26 👥 自分のコミュニケーションを 振り返ろう 活2 10:00～12:00 👥 ゲームコミュニケーション M1 13:00～15:00	27 👤 職業人講話(就活サークル) 活2 13:30～15:00	28 🖨️ Excelステップアップ M1 13:00～17:00
29 お休み	30 お休み					

マークの見方		※ 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。				
👥 コミュニケーション	👉 プチお仕事体験					
👉 手作業系サークル	🌱 運動・エクササイズ系	◆個別面談：火～土 10:00～12:00、13:00～18:00				
🖨️ PC系講座	💖 ボランティア	◆なごサポナイト：第2・第4金曜日 18:00～21:00				
👤 就職活動サークル	📖 知識・教養系講座	※予約制各50分です。				
👉 説明会サークル	【合同】サポCAN合同プログラム	◆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11月の講座の説明表

日付	講座名	講座の内容
11/04(水)・11/18(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。
11/05(木)	【コミュ】 やわらか頭でアイデアを出そう！(スポット参加OK)	「自分の意見を言うのが苦手…」そんな方こそ参加してみてほしい。唐突な思い付きや便乗OK！正解・不正解を気にせず、「みんなで自由にアイデアを出してみる」を体験します。
11/05(木)	区民祭り準備サークル	イベント成功には準備が肝心！22日(日)の区民祭り本番に向けて、みんなで分担して備品制作や最終チェックなどを行います。裏を知ると視野が広がるんです。指示受けトレーニングにもなります！
11/06(金)	【就活】これから先のこと、就職後のこと少しだけ考えてみよう②	自分のこと以外にも、社会情勢を見据え将来を想像してみましょう
11/11(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。
11/12(木)	【コミュ】調理実習 計画編	11/19の調理実習に向けて計画を立てよう。メニューは？役割は？段取りは？意見を出し合って決めていきます。詳細はチラシをご確認ください。
11/12(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。
11/13(金)	【就活】自己理解 強みがわからない人のためのエピソード発掘法	就活で役に立つエピソードを考える発想法を、連想ゲームから楽しく掘り起こします。自分らしい強みや経験を整理したい方におすすめです。
11/13(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。
11/17(火)	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。
11/18(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。
11/19(木)	【コミュ】調理実習 実践編	前週に決めた計画に沿ってクッキング！職場でのやり取りにも通じる、コミュニケーションの実践練習です。ついでに生活スキルも上がるかも。※会場、参加費、持ち物など詳細はチラシをご確認ください。
11/20(金)	【就活】身だしなみと敬語を押さえよう	敬語も身だしなみも日頃から意識していくことが大事です。改めて、しっかりとポイントを押さえて面接や企業訪問もバッチリと！！
11/22(日)	北区区民祭りボランティア	チームで働く経験を積もう。北区民祭りで、謎解きゲームの運営ボランティアをしませんか？受付・誘導・景品渡しなど。イベント成功に向けて一致団結。終わった時の爽快感も味わってほしい！
11/25(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？※当日体調が優れない場合は、スタッフにご相談ください。
11/25(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。
11/26(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！
11/26(木)	ゲームコミュニケーション	カードゲームなどを楽しもう！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！
11/27(金)	【就活】職業人講話(スポット参加OK)	外部講師をお招きして、事務職についてお話を伺います。実際どんな仕事なのか、どんな力が求められるのか、職業理解を深めましょう。※詳しくはチラシをご確認ください。