

利用料無料

予約制

	日	月	火	水	木	金	土
AM	1	2	3	4	5	6	7
PM	休館日				キャリア相談	キャリア相談	休館日
AM	8	9	10	11	12	13	14
PM	休館日	休館日	パソコン講座	キャリア相談	コミュひろば	キャリア相談	休館日
AM	15	16	17	18	19	20	21
PM	休館日	マイペースパソコン	GATB	キャリア相談	キャリア相談	zoom話し方教室	休館日
AM	22	23	24	25	26	27	28
PM	休館日	マイペースパソコン	キャリア相談		こころの相談	サポステ内ジョブトレ	休館日
AM	29	30	31				
PM	休館日	キャリア相談	キャリア相談				今年もよろしく お願いします!

☆ **ガイダンス** ホームページでガイダンスを視聴できます

サポステの自己紹介をします。サポステをご存じでない方へ

詳しい説明をしますので気兼ねなく、ご連絡ください。(0986) 36-6510 (要予約)

☆ **キャリア相談** 10:00~12:00、13:00~16:00

キャリアコンサルタントに、仕事やキャリアプランについて相談できます。

☆ **こころの相談** 10:00~12:00、13:00~16:00

不安や悩み、こころの疲れを相談できます。

☆ **コミュひろば** 10:00~12:00 定員4名

おしゃべりが苦手という方同士で、会話に慣れる時間です。

ルール有り、後日キャリア相談に予約をします。

☆ **GATB(厚生労働省編一般職業適性検査)** 10:30~15:30

どのような仕事合っているのかを探る簡単な筆記試験です。

適職探しの参考にしてみませんか? 定員4名

☆ **マイペースパソコン** 10:00~12:00

自分のペースでパソコンの練習が出来ます。

好きなテキストを持参してください。 定員4名

☆ **フリースペース** 10:00~12:00 行事により利用できない場合があります。

求人検索/読書など自由に使っていただけます。カレンダー★印が利用可能日です。



# サテライト都城

## ■ セミナーのご案内 ■

【Zoom 講座 話し方教室】人前で話すことへの苦手意識を解消するための心の持ち方、話し方、発声法を楽しく学びます。今日からでもすぐに実践できる話し方教室です。

講師：横山由美氏

1月20日(金)10:00~11:30

定員 4名

トピックス

### ◇ パソコン講座 ◇

eラーニングを利用した講座になりました。基本から応用まで対応しています。

定員 4名



- ・1月 10日(火) 10:00~12:00
- ・1月 20日(金) 13:30~15:30

### ◇ 出張相談 ◇

★ハローワーク都城★

・1月13日(金) 13:30~15:20

★ハローワーク日南★

・1月19日(木) 12:30~15:20

事前  
予約

★都城市役所★

都城市役所 2F 男女共同参画センター

・1月26日(木) 14:00~16:00

★高原町総合保健福祉センター★

「ほほえみ館」(奇数月)

・1月24日(火) 13:00~16:00

サテライト都城まで、お気軽にお問い合わせください。

### ◇ ミーティング ◇

月に一度、利用者全員参加によるミーティングを行います。参加必須です。

- ・活動振返り・コースの確認
- ・今後の計画立て 等



・1月30日(月) 13:30~15:30

### ◇ ジョブ・トレーニング ◇

【サポステ内ジョブトレ】

環境整備やチラシ発送作業等

・1月27日(金) 10:00~12:00

【外部ジョブトレ】

ラッピング、草刈り、清掃作業、梱包作業等

日程は調整できます



厚生労働省による周知・広報サイト「サポステネット」でも「サポステって、どんなところ?」といった疑問を解決するための情報を分かりやすくご紹介しています。サポステスタッフや卒業生からのメッセージ、企業の皆様や教育機関の皆様に向けた施策紹介も掲載しています。皆さんぜひご覧ください! <http://saposute-net.mhlw.go.jp/>



「働きたい」その気持ちを、次のステージへ。



厚生労働省・宮崎県委託事業

サポステは、働くことに踏みだしたい求職者とじっくりと向き合い、職場定着するまでを全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関です。

2020年4月 支援対象年齢が **49歳まで** に拡大になりました! (サポステ・プラス)

# みやざき若者サポートステーション / サポステ・プラス

宮崎本部 〒880-0801 宮崎市老松1丁目4-21 Kビル2F

☎ (0985)25-4345

サテライト都城 都城市東町4-30 ☎ (0986)36-6510

サテライト延岡 延岡市土々呂町4丁目4390-1延岡市職業訓練支援センター1F

☎ (0982)37-1190

利用無料

公式LINE



サポステみやざき

検索

