

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日	7 休館日
午後	キャリア相談	キャリア相談					
午前	8 話し方教室 (オンライン)	9 キャリア相談	10 キャリア相談	11 GATS (一般職業適性検査)	12 こころの相談	13 休館日	14 休館日
午後	キャリア相談	キャリア相談	HW 延岡 出張相談	キャリア相談	こころの相談		
午前	15 キャリア相談	16 eラーニング パソコン	17 キャリア相談	18 キャリア相談	19 キャリア相談	20 休館日	21 休館日
午後	HW 日向 出張相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談		
午前	22 こころの相談	23 キャリア相談	24 キャリア相談	25 キャリア相談	26 キャリア相談	27 休館日	28 休館日
午後	こころの相談	キャリア相談	キャリア相談	ジョブトレ 広報のべおか	キャリア相談		
午前	29 サポステ内 ジョブトレ	30 キャリア相談	31 月末セミナー				
午後	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談				



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/>



「はたらきたい気持ち」を、一歩すすめる。 **サポステ** 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

利用無料

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



サポステみやざき **検索**

みやざき若者サポートステーション / サポステ・プラス サテライト延岡

eラーニングでパソコンスキルを習得できます

5月16(火)10:00~

サポステでは、eラーニングサイト S+OLC(ソルク)を利用して自分のペースでパソコンの学習ができるシステムを導入しています。パソコンスキルは就労の上で武器になりますよ！

※ご自宅とサポステどちらからでもご利用できます。
サポステで学習する場合は、パソコンを持ち込む必要はありません。



キャリア相談

随時行っております

自己理解・目標設定・計画

応募書類作成・面接対策

専門の相談員が一人ひとり丁寧に対応します

※要事前予約

GATB (一般職業適性検査)

どのようなジャンルの職業が向いているのかを探す、筆記と器具の検査です。適職探しの参考にしてみませんか？

5月11日(木)10:00 集合厳守

10:15~12:00 検査

12:00~13:30 昼食

13:30~15:00 振り返り

ハローワーク出張相談

★延岡 5月10日(水)

★日向 5月15日(月)

場所：相談室

時間：13:00~16:00

※事前の申込をお願いします

こころの相談

希望者に応じて設定

就労に向けてのこころの悩みを相談できる時間です。

5月12日(金)

5月22日(月)

※要事前予約

月末セミナー

5月31日(水)10:00~12:00

今月の振り返りと来月の予定を立て、就活に役立つ楽しいセミナーを行います。利用者は参加必須です。



eラーニングパソコン

5月16日(火)

10:00~

場所：サポステ

今の仕事はパソコンを扱うことが多くなっています。ワードとエクセルの基礎を身に付けて、就職活動の自信につなげましょう。

Zoomで参加できる！ ~自信をもって面接にいかう **話し方教室**~

〇5月8日(月) 10:00~12:00

面接をはじめ、日常や仕事のさまざまな場面で役立つ話し方の教室です。

就労体験を通して、働くことの第一歩を踏み出します

ジョブトレ【1】 広報のべおか

5月25日(木) 13:30~16:00

場所：延岡市民体育館

ボランティアの方々と一緒に数々のチラシを集める作業です。

ジョブトレ【2】 チラシ発送事務

5月29日(月) 10:00~12:00

場所：サポステ

来月号のチラシを関係機関に発送する事務作業を体験します。

サポステでは、履歴書、職務経歴書、ジョブカードの作成や面接指導等、必要に応じたサポートを随時おこなっております。

