



トピックス

■■ ボランティア活動のご案内 予約制 ■■

体験型観光農園(豊梅園)で土曜日のお手伝いをします。  
参加ご希望の方は、3/11(月)までにご連絡ください。

日時: 3月16日(土) 9:00~11:00  
持ち物: タオル・飲料・手袋

◇ **パソコン講座** ◇

eラーニングを利用した講座になります。基本から応用まで対応しています。 定員4名



- ・ 3月12日(火) 10:00~12:00
- ・ 3月22日(金) 10:00~12:00

◇ **出張相談** ◇

事前  
予約

★ハローワーク都城★

・ 3月8日(金) 13:30~15:20

★ハローワール南★

・ 3月21日(木) 12:30~15:20

★都城市役所★

都城市役所別館男女共同参画センター

・ 3月28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)

・ 3月26日(火) 13:00~17:00

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)



- ・ 活動振返り・コースの確認
- ・ 今後の計画立て 等

・ 3月29日(金) 13:00~15:00

◇ **ジョブ・トレーニング** ◇

【サポステ内ジョブトレ】

- ・ チラシ発送作業、ポスター作成
- 3月26日(火) 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/>



働きたいアナタのための就職サポート窓口

 **サポステ** 厚生労働省 宮崎労働局・宮崎県委託事業  
地域若者サポートステーション

みやざきサポステは 働くことに踏みだしたいおおむね49歳までの方の職業的自立を目的とし、厚生労働省が県との協働により設置した支援期間です

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



サポステ みやざき

検索

2024

3

March

# みやざきサポステ/サポステ・プラス サテライト都城 予定カレンダー



利用料無料

予約制

|    | 日                                                                                              | 月                | 火                    | 水                  | 木                | 金                   | 土                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------------|------------------|---------------------|--------------------|
| AM | <b>3/6(水)13:30~15:30 の楽トレは、<br/>体育館でバドミントン・ミニバレー・卓球<br/>をします。 飲み物・汗拭きタオル・<br/>シューズをご持参ください</b> |                  |                      |                    |                  | 1<br>キャリア<br>相談     | 2<br>休館日           |
| PM |                                                                                                |                  |                      |                    |                  |                     |                    |
| AM | 3<br>休館日                                                                                       | 4<br>キャリア<br>相談  | 5<br>GATB            | 6<br>マイペース<br>パソコン | 7<br>こころの<br>相談  | 8<br>キャリア<br>相談     | 9<br>休館日           |
| PM |                                                                                                |                  |                      | 楽トレ                |                  | HW都城                |                    |
| AM | 10<br>休館日                                                                                      | 11<br>コミュカ       | 12<br>パソコン<br>講座     | 13<br>★            | 14<br>こころの<br>相談 | 15<br>zoom<br>ポイトレ  | 16<br>ボランティア<br>活動 |
| PM |                                                                                                | キャリア<br>相談       | キャリア<br>相談           | キャリア<br>相談         |                  | キャリア<br>相談          | 定着支援<br>相談         |
| AM | 17<br>休館日                                                                                      | 18<br>キャリア<br>相談 | 19<br>キャリア<br>相談     | 20<br>休館日          | 21<br>キャリア<br>相談 | 22<br>パソコン<br>講座    | 23<br>休館日          |
| PM |                                                                                                |                  |                      | 春分の日               | HW日南             | キャリア<br>相談          |                    |
| AM | 24<br>休館日                                                                                      | 25<br>キャリア<br>相談 | 26<br>サポステ内<br>ジョブトレ | 27<br>★            | 28<br>キャリア<br>相談 | 29<br>マイペース<br>パソコン | 30<br>休館日          |
| PM | 31<br>休館日                                                                                      |                  | 高原町<br>相談会           | キャリア<br>相談         | 市役所<br>出張相談      | ミーティング              |                    |

☆ **ガイダンス** ホームページでガイダンスが視聴できます。

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

悩みやこころの疲れを相談できます。

☆ **コミュカ** 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。

