



トピックス

# サテライト都城

■ ■ ■ たの 楽スポ(楽しくスポーツ) ■ ■ ■

スポーツを楽しみながら、就労に向けた体力作りをしましょう。  
体育館をお借りしてバドミントンや卓球、ミニバレーを行います。(詳細はスタッフまで)

日 時：12月10日(水) 13:30～15:30

持ち物：汗拭きタオル、飲み物、シューズ

予約制

## ◇ パソコン講座 ◇

eラーニングを利用した講座です。  
初心者向けの講座です。

定員 4 名

- ・12月 8日(月) 10:00～12:00
- ・12月 24日(水) 10:00～12:00



## ◇ 出張相談 ◇

事前  
予約

☆ハローワーク都城☆

・12月12日(金) 13:30～15:20

☆ハローワーク小林☆

・12月19日(金) 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

・12月25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23日(金) 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。

## ◇ 月末セミナー ◇

今月の振り返りと就活に役立つミニ  
セミナーを行います。

- ・活動振り返り・今後の計画
- ・ミニセミナー 等

・12月24日(水) 13:00～15:00



## ◇ 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

・12月23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

2025

12

December

# 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 |           | 1<br>★           | 2<br>マイペース<br>パソコン   | 3<br>キャリア<br>相談    | 4<br>キャリア<br>相談     | 5<br>キャリア<br>相談  | 6<br>休館日         |
| PM |           | キャリア<br>相談       | キャリア<br>相談           |                    |                     |                  |                  |
| AM | 7<br>休館日  | 8<br>PC講座        | 9<br>GATB            | 10<br>キャリア<br>相談   | 11<br>こころの<br>相談    | 12<br>キャリア<br>相談 | 13<br>定着支援<br>相談 |
| PM |           | キャリア<br>相談       |                      | 楽スポ                |                     | HW都城             | ボランティア<br>活動     |
| AM | 14<br>休館日 | 15<br>★          | 16<br>キャリア<br>相談     | 17<br>Zoom<br>ポイトレ | 18<br>マイペース<br>パソコン | 19<br>キャリア<br>相談 | 20<br>休館日        |
| PM |           | キャリア<br>相談       |                      | キャリア<br>相談         | コミュカ<br>アップセミナー     | HW小林             |                  |
| AM | 21<br>休館日 | 22<br>キャリア<br>相談 | 23<br>サポステ内<br>ジョブトレ | 24<br>PC講座         | 25<br>こころの<br>相談    | 休館日              |                  |
| PM |           |                  | キャリア<br>相談           | 月末セミナー             | 都城市役所<br>出張相談       |                  |                  |
| AM | 28<br>休館日 | 29               | 30                   | 31<br>年明け<br>お正月   |                     |                  |                  |
| PM |           |                  |                      |                    |                     |                  |                  |

#### ☆ 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

悩みやこころの疲れを相談できます。

#### ☆ コミュニケーション力アップセミナー 13:00~15:00 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 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。



**サポステ**  
地域若者サポートステーション