



トピックス

サテライト都城

■■ こころセミナーのご案内 ■■

2026

2月

如月

サポステ心理相談員と、「ストレスに負けない自分」になる方法を一緒に考えていきましょう

日 時：2月 26日(木) 10:00～12:00

詳細はスタッフまで 予約制

◇ パソコン講座 ◇

eラーニングを利用した講座です。
初心者向けです。

定員 4名

- ・2月 2日(月) 10:00～12:00
- ・2月 17日(火) 10:00～12:00



◇ 月末セミナー ◇

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)

- ・活動振り返り・コースの確認
- ・今後の計画立て 等

・2月 27日(金) 13:00～15:00



◇ 出張相談 ◇

★ハローワーク都城★

事前
予約

・2月 13日(金) 13:30～15:20

★ハローワーク小林★

・2月 20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

・2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)

・3月 27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。

◇ 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

・2月 25日(水) 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

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



サポステ

厚生労働省 宮崎労働局・宮崎県委託事業

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 ☎ 080-0801 宮崎市老松1丁目4-21 Kビル2F

☎ (0985)25-4345

利用無料

★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



2026

2

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

February

利用料無料

予約制



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------|-----------|
| AM | 1 | PC講座 キャリア相談 | 3 キャリア相談 | 4 ★ | 5 こころの相談 | 6 キャリア相談 | 7 休館日 |
| | | | | キャリア相談 | | | |
| AM | 8 休館日 | 9 キャリア相談 | 10 マイペースパソコン キャリア相談 | 11 休館日 | 12 ★ | 13 キャリア相談 | 14 休館日 |
| | | | | 建国記念の日 | キャリア相談 | HW都城 | |
| AM | 15 休館日 | 16 コミュニカアップセミナー キャリア相談 | 17 PC講座 キャリア相談 | 18 Zoomボイトレ キャリア相談 | 19 キャリア相談 | 20 キャリア相談 | 21 休館日 |
| | | | | | | HW小林 | |
| AM | 22 休館日 | 23 休館日 天皇誕生日 | 24 GATB | 25 サポステ内ジョブトレ キャリア相談 | 26 こころセミナー 都城市役所出張相談 | 27 キャリア相談 | 28 休館日 |
| | | | | | | 月末セミナー | |
| AM | | | | | | | |
| 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。

☆コミュニカアップセミナー 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

どのような仕事が合っているのかを探す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。

