



トピックス

# サテライト都城

■■ ボイトレ(ボイストレーニング)のご案内 ■■

# 3月

弥生

人前で話すためのこころの持ち方、話し方、発声方法を学ぶ講座です。  
みやざき本部で開催する講座にZoomで参加します。自宅からでも参加可能です。

日時：3/9（金）10:00～11:30 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

- ・3月 4日（水）10:00～12:00
- ・3月 10日（火）10:00～12:00



## ◇ 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
- ・3月 30日（月）13:00～15:00

## ◇ 出張相談 ◇

★ハローワーク都城★

・3月 13日（金）13:30～15:20

★ハローワーク日南★

・3月 27日（金）12:30～15:20

事前  
予約

## ★都城市役所★

都城市役所別館男女共同参画センター

・3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）13:00～17:00

サテライト都城まで、お気軽にお問い合わせください。

## ◇ 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、環境整備等

3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://saposte-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



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 ☎ 0980-0801 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



2026

3

# 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

March

利用料無料

予約制

	日	月	火	水	木	金	土
AM	1  休館日	2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 PC講座	5 GATB	6 キャリア相談	7  休館日
PM				キャリア相談			
AM	8  休館日	9 Zoomボイトレ	10 PC講座	11 ★	12 こころの相談	13 キャリア相談	14  休館日
PM		キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	HW都城	
AM	15  休館日	16 キャリア相談	17 マイペースパソコン	18 コミュ力アップセミナー	19 キャリア相談	20 休館日	21  休館日
PM		キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	楽スポ	春分の日	
AM	22  休館日	23 キャリア相談	24 マイペースパソコン	25 サポステ内ジョブトレ	26 こころの相談	27 キャリア相談	28  休館日
PM		キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	都城市役所出張相談	HW日南 高原相談	
AM	29  休館日	30 キャリア相談	31 ★	3/19(木) 楽スポは体育館で卓球、バドミントン、ミニバレーをします。 時間: 13:30~15:30 持ってくるもの: 汗拭きタオル、飲み物、シューズ			
PM		月末セミナー	キャリア相談				

☆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。

☆**コミュ力アップセミナー** 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。

