



# 2026年 4月

## サテライト都城

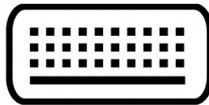


### ボイトレ (ボイストレーニング) のご案内

人前で話す為のこころの持ち方、話し方、発生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：4月16日 (木) 10:00~11:30 ※予約制**

### パソコン講座



**定員3名**

e-ラーニングを利用した講座です。

**4月7日(火)、22日(水)**

**10:00~12:00(各日)**

### 出張相談 ※事前予約



**ハローワーク都城**

**4月10日(金) 13:30~15:30**

**ハローワーク小林**

**4月17日(金) 12:30~15:30**

**都城市役所別館男女共同参画センター**

**4月23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)**

**5月22日(金) 14:00~16:00**

### 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。

**4月30日(木)**

**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準備等】 4月27日(月)

【外部ジョブトレ/ラッピング、草刈り、清掃作業など】 日程調整します

働きたいアナタのための就職サポート窓口

利用無料

**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**  
 0985-25-4345  
 宮崎市老松1丁目4-21  
 Kビル2F

**サテライト都城**  
 0986-36-6510  
 都城市東町4-30

**サテライト延岡**  
 0982-37-1190  
 延岡市土々呂町4390-1  
 延岡市職業訓練支援センター1F

ホームページ



Instagram



SAPOSUTE.MIYAZAKI

みやざきサポステは 働くことに踏みだしたい15歳から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機関です。



日	月	火	水	木	金	土
			1 ★ キャリア相談	2 マイペース パソコン キャリア相談	3 キャリア相談	4 休館日
5 休館日	6 ★ キャリア相談	7 PC講座 キャリア相談	8 キャリア相談	9 こころの相談 キャリア相談	10 キャリア相談 HW都城	11 休館日
12 休館日	13 マイペース パソコン キャリア相談	14 キャリア相談	15 キャリア相談	16 ボイトレ キャリア相談	17 キャリア相談 HW小林	18 休館日
19 休館日	20 キャリア相談	21 GATB キャリア相談	22 PC講座 キャリア相談	23 こころの相談 都城市役所 出張相談	24 キャリア相談 コミュカ	25 休館日
26 休館日	27 サポステ内 ジョブトレ キャリア相談	28 キャリア相談	29 休館日	30 ★ 月末セミナー		

☆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(コミュカ) 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3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。