



2026年 5月

サテライト都城

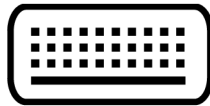


ボイトレ (ボイストレーニング) のご案内

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。

日時：5月12日 (火) 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。

5月7日(木)、11日(月)

10:00~12:00(各日)

出張相談 ※事前予約



ハローワーク都城

5月 8日(金) 13:30~15:30

ハローワーク日南

5月15日(金) 12:30~15:30

都城市役所別館男女共同参画センター

5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)

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。

5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/環境整備やチラシ発送準備等】 5月27日(水)

【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.MIYAZHI

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 休館日
					キャリア相談	
3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 PC講座	8 キャリア相談	9 休館日
				キャリア相談	HW都城	
10 休館日	11 PC講座	12 ボイトレ	13 キャリア相談	14 こころの相談	15 キャリア相談	16 休館日
	キャリア相談	キャリア相談	コミュカ	こころの相談	HW日南	
17 定着相談日	18 休館日	19 キャリア相談	20 ★	21 マイペース パソコン	22 キャリア相談	23 休館日
		楽スポ	キャリア相談	キャリア相談	高原 相談会	
24/31 休館日	25 マイペース パソコン	26 GATB	27 サポステ内 ジョブトレ	28 こころの相談	29 キャリア相談	30 休館日
	キャリア相談	GATB	キャリア相談	都城市役所 出張相談	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 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。