

	月	火	水	木	金	土	日
午前					1 キャリア相談	2 休館日	3 休館日
午後					キャリア相談		
午前	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 キャリア相談	8 キャリア相談	9 休館日	10 休館日
午後				キャリア相談	キャリア相談		
午前	11 キャリア相談	12 ポイトレ (ポイストレーニング)	13 キャリア相談	14 Eラーニング PC講座	15 キャリア相談	16 休館日	17 休館日
午後	キャリア相談	出張相談 ハローワーク延岡	出張相談 ハローワーク日向	キャリア相談	キャリア相談		
午前	18 こころの相談	19 キャリア相談	20 キャリア相談	21 GATB (一般職業適性検査)	22 キャリア相談	23 休館日	24 休館日
午後	キャリア相談	応募書類作成 セミナー	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談		
午前	25 キャリア相談	26 キャリア相談	27 サポステ内 ジョブトレ	28 月末セミナー	29 キャリア相談	30 休館日	31 休館日
午後	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談		

働きたいアナタ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

ホームページ

Instagram

**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



SAPOSUTE.MIYAZAKI

みやざきサポステは働くことに踏み出したい 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就職支援機関です

ご参加ください!!!

## 応募書類作成セミナー

日時：令和8年5月19日(火) 13:30~15:30  
会場：サポステ

応募に必要な書類を作成するには？  
履歴書、職務経歴書、添え状・・・応募書類作成は、意外に大変。  
正しい書き方は？ 志望動機はどう書くの？ 提出するときにはどんな形にすればいい？  
そんなお悩みを解決するセミナーです。  
自信もてる応募書類を作ってみましょう！



### キャリア相談

随時行っております

自己理解・目標設定・計画

**応募書類作成・面接対策**

専門の相談員が一人ひとり  
丁寧に対応します

※要事前予約

### GATB (一般職業適性検査)

どういった職業に適性があるのかを  
能力として測る検査です。  
適職探しの参考にしてみませんか？

5月21日(木)10:00 集合厳守

10:15~12:00 検査

12:00~13:30 昼食

13:30~15:00 振り返り

### ハローワーク出張相談

★日向 5月13日(水)

★延岡 5月12日(火)

場所：相談室

時間：13:00~16:00

※事前の申込をお願いします

### eラーニングパソコン

5月14日(木) 10:00~

場所：サポステ

パソコン操作を学びたい方に  
おすすめの講座です。

### こころの相談

希望者に応じて設定

就労に向けてのこころの悩みを  
相談できる時間です。

5月18日(月) 10:30~

※要事前予約

### 職業レディネス・テスト(VRT)

職業の興味領域や、基礎的志向性(日常生活から見られる価値観)を知ることができます。

※中・高生、学生、若年層向け

※随時受付中(ご相談ください)

### 月末セミナー

5月28日(木)10:00~12:00

今月の振り返りと来月の予定を立て、  
就活に役立つ楽しいセミナーを行います。

Zoomで参加できる!

ボイトレ《話し方教室》

5月12日(火) 10:00~12:00

面接をはじめ、日常や仕事の

さまざまな場面で役立つ話し方の教室です



### 就労体験を通して、 働くことの第一歩を踏み出します

ジョブトレ チラシ発送事務

5月27日(火) 10:00~12:00

場所：サポステ

来月号のチラシを関係機関に発送する  
事務作業を体験します。

サポステでは、履歴書、職務経歴書、  
ジョブカードの作成や面接指導等、  
必要に応じたサポートを  
随時おこなっております。

