



2026年 6月

サテライト都城

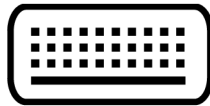


ボイトレ (ボイストレーニング) のご案内

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：6月12日 (金) 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。

6月8日(月)、24日(水)

10:00~12:00(各日)

出張相談 ※事前予約



ハローワーク都城

6月 12日(金) 13:30~15:30

ハローワーク小林

6月16日(火) 12:30~15:30

都城市役所別館男女共同参画センター

6月25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)

7月24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。

6月30日(火)

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】 6月29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



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 キャリア相談	3 マイペース パソコン	4 キャリア相談	5 キャリア相談	6 休館日
	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	
7 休館日	8 PC講座	9 キャリア相談	10 ★	11 こころの相談	12 ボイトレ キャリア相談	13 休館日
	キャリア相談	楽スポ	キャリア相談	こころの相談	HW都城	
14 休館日	15 マイペース パソコン	16 キャリア相談	17 キャリア相談	18 ★	19 コミュカ	20 休館日
	キャリア相談	HW小林	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	
21 休館日	22 ★	23 GATB	24 PC講座	25 こころの相談	26 キャリア相談	27 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	キャリア相談	
28 休館日	29 サポステ内 ジョブトレ	30 キャリア相談				
	キャリア相談	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、会話を慣れる時間です。 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。