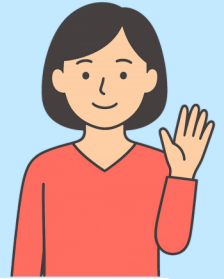




2026年 7月

サテライト都城

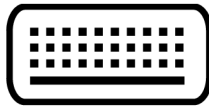


ボイトレ (ボイストレーニング) のご案内

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：7月 9日 (木) 10:00~11:20 ※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。

7月 6日(月) 30日(木)

10:00~12:00(各日)

出張相談 ※事前予約

ハローワーク都城

7月 10日(金) 13:30~15:30

ハローワーク日南

7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

7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)

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。

7月 31日(金)

10:00~12:00

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】7月 28日(火)

【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。

利用料無料
予約制

みやぎサポステ/サポステ・プラス サテライト都城 予定カレンダー

2026 July



7

	日	月	火	水	木	金	土
AM				1 マイペース パソコン	2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 休館日
PM				キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	
AM	5 休館日	6 パソコン講座	7 キャリア相談	8 ★	9 ポイトレ こころの相談	10 キャリア相談	11 休館日
PM		キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	こころの相談	ハローワーク 都城	
AM	12 休館日	13 ★	14 コミュカ	15 キャリア相談	16 マイペース パソコン	17 キャリア相談	18 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	ハローワーク 日南	
AM	19 休館日	20 休館日	21 GATB	22 キャリア相談	23 こころの相談	24 キャリア相談	25 休館日
PM			GATB	キャリア相談	都城市役所	高原町 ほほえみ館	
AM	26 定着相談	27 休館日	28 サポステ内 ジョブトレ	29 キャリア相談	30 パソコン講座	31 月末セミナー	
PM	定着相談		キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	

☆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。

☆コミュカ(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

どのような仕事に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 13:00~15:00

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。



サポステ
地域若者サポートステーション