サポステ
地域若者サポートステーション

みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス



2026年 12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：12月 11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。

12月7日(月) 17日(木)
10:00～12:00(各日)

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。

12月 25日(金)
13:00～15:00

出張相談 ※事前予約

ハローワーク都城
12月11日(金) 13:30～15:30

ハローワーク小林
12月15日(火) 12:30～15:30

都城市役所別館男女共同参画センター
12月24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)
1月22日(金) 14:00～16:00

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】12月 23 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	サテライト都城	サテライト延岡
0985-25-4345	0986-36-6510	0982-37-1190
宮崎市老松1丁目4-21 Kビル2F	都城市東町4-30	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。

みやざきサポステ/サポステ・プラス

サテライト都城

予定カレンダー



2026 December 12

予約制

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

☆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。

☆コミュ力（コミュニケーションカアップセミナー）　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　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。ｶﾚﾝﾀﾞｰ★印が利用可能日です。

サポステ