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
サテライト延岡

2026
12月

	月	火	水	木	金	土	日
午前	30	1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 キャリア相談	5 休館日	6 休館日
午後		キャリア相談	キャリア相談	ビジネスマナー 基礎講座	キャリア相談		
午前	7 キャリア相談	8 キャリア相談	9 キャリア相談	10 キャリア相談	11 ボイトレ （ボイストレーニング）	12 休館日	13 休館日
午後	出張相談 ハローワーク日向	出張相談 ハローワーク延岡	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談		
午前	14 こころの相談	15 GATB （一般職業適性検査）	16 キャリア相談	17 e ラーニング PC 講座	18 キャリア相談	19 休館日	20 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		
午前	21 キャリア相談	22 キャリア相談	23 サポステ内 ジョブトレ	24 月末セミナー	25 キャリア相談	26 休館日	27 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		
午前	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日
午後							

利用無料

働きたいアナタ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	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

サポステ
地域若者サポートステーション

2026
December 12

みやざき若者サポートステーション／サポステ・プラス
サテライト延岡

～ビジネスマナーの基礎セミナー【電話応対編】～

日時：令和８年12月３日(木)　13：30～15：30
会場：サポステ

社会人として働く上で、基本的なビジネスマナーが身に付いていると自信にもつながります。
難しそうだなと感じる人もいますが、基本さえ理解しておけば、あとは実践あるのみ。
その「基礎」をサポステでお伝えします。
今回は電話対応編。ぜひご参加ください。

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？

12月15日(火)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　12月7日(月)
★延岡　12月8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
12月17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。

12月14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
12月24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≫



12月11日(金)　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
12月23日(水)　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。

