

	月	火	水	木	金	土	日
午前					1	2	3
午後						休館日 	休館日 
午前	4 こころの相談	5 キャリア相談	6 キャリア相談	7 キャリア相談	8 話し方教室 (オンライン)	9 休館日	10 休館日
午後	こころの相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	休館日 	休館日 
午前	11 キャリア相談	12 キャリア相談	13 キャリア相談	14 キャリア相談	15 キャリア相談	16 休館日	17 休館日
午後	キャリア相談	HW 延岡 出張相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	休館日 	休館日 
午前	18 GATB (一般職業適性検査)	19 こころの相談	20 キャリア相談	21 パソコン セミナー	22 パソコン セミナー	23 休館日	24 休館日
午後	キャリア相談	こころの相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	休館日 	休館日 
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 休館日 (春分の日)	30 休館日	
午後	キャリア相談	ジョブトレ 広報のべおか	キャリア相談	キャリア相談	休館日 	休館日 	



厚生労働省による周知・広報サイト「サポステネット」でも「サポステって、どんなところ？」といった疑問を解決するための情報を分かりやすくご紹介しています。
サポステスタッフや卒業生からのメッセージ、企業の皆様や教育機関の皆様に向けた施策紹介も掲載しています。皆さんぜひご覧ください！
<http://saposute-net.mhlw.go.jp/>



「はたらきたい気持ち」を、一歩すすめる。



厚生労働省・宮崎県委託事業

サポステは、働くことに踏みだしたい求職者とじっくりと向き合い、職場定着するまでを全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関です。



2020年4月 支援対象年齢が **49歳まで** に拡大になりました♪



(サポステ・プラス)

みやざき若者サポートステーション / サポステ・プラス

利用無料

宮崎本部 〒880-0801 宮崎市老松1丁目4-21 Kビル2F

☎ (0985)25-4345

サテライト都城 都城市東町4-30 ☎ (0986)36-6510

サテライト延岡 延岡市土々呂町4丁目4390-1 延岡市職業訓練支援センター1F

☎ (0982)37-1190



サポステみやざき

検索

サテライト延岡

話し方教室(オンライン)に参加しませんか

4月8日(金) 10:00~12:00

明るく印象の良い話し方はできていますか?話し方の専門家によるこのセミナーで、自信をつけてみましょう。面接や、働く中でのイメージアップに役立ちます。Zoomを使ってのセミナーです。Zoomは、就職面接や入社後のミーティングでも活用されていますので、この機会にチャレンジすると要領を掴むこともできますのでおすすめです。



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

延岡市役所出張相談

※未定 (お問い合わせください)

13:00~16:00

場所: 延岡市役所 3F

延岡市役所の相談室をお借りしてキャリア相談をおこなっています。サポステまでの距離が遠い方や、サポステについてまず知りたいという方のためのガイダンスも受け付けます。お気軽にお電話ください。

※事前の申込をお願いします

ハローワーク出張相談

★延岡 4月12日(火)

場所: 2F 相談室

時間: 13:00~16:00

※事前の申込をお願いします

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。

4月4日(月)

4月19日(火)

※要事前予約

GATB (一般職業適性検査)

どのようなジャンルの職業が向いているのかを探す、筆記と器具の検査です。適職探しの参考にしてみませんか?

4月18日(月) 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

パソコンセミナー

講師: 合同会社リステージプラス
平山 加奈子氏

4月21日(木)、22日(金)

9:30~12:30

場所: サポステ

今の仕事はパソコンを扱うことが多くなっています。

ワードとエクセルの基礎を身に付けて、就職活動の自信につなげましょう。

※USBメモリを必ず持参してください

月末セミナー

4月28日(木) 10:00~12:00

利用者全員参加によるミーティングです。今月の振り返りと来月の予定を立てます。利用者は**参加必須**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【1】 広報のべおか

4月26日(火) 13:30~16:00

場所: 延岡市民体育館

ボランティアの方々と一緒に数々のチラシを集める作業です。

ジョブトレ【2】 チラシ発送事務

4月27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。

