

	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 休館日 (文化の日)	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		キャリア相談		
午前	7 キャリア相談	8 特別講座 雑談力UPセミナー	9 こころの相談	10 キャリア相談	11 キャリア相談	12 休館日	13 休館日
午後	キャリア相談	HW 日向 出張相談	こころの相談	キャリア相談	キャリア相談		
午前	14 キャリア相談	15 パソコン セミナー	16 パソコン セミナー	17 キャリア相談	18 GATB (一般職業適性検査)	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 こころの相談	22 キャリア相談	23 休館日 (勤労感謝の日)	24 キャリア相談	25 キャリア相談	26 	27 休館日
午後	こころの相談	キャリア相談		ジョブトレ 広報のべおか	日向市 就職説明会	就職氷河期世代対象 合同企業面談会	
午前	28 サポステ内 ジョブトレ	29 キャリア相談	30 月末セミナー	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p><b>日向市就職説明会 開催！！</b></p> <p>○日時：25日(金)14:00～</p> <p>○場所：ホテルパルフォート日向 別館2F</p> <p>求職者と企業が直接話のできる大きなチャンスです。 是非ご参加ください。</p> </div>			
午後	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談				



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♪



**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

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

Zoom 対応  
特別講座!

## 今日からできる雑談力 UP セミナー(全2回)

雑談が苦手だと感じている方は意外に多いものです。

就活にもビジネスにも活かせる「コミュニケーションのコツ」をお伝えします。

① 11月8日(火) 10:00~11:00

「相手を笑顔にさせる雰囲気づくりのコツ」 / 「話し上手は聞き上手」 / 「何から話す?」話題づくり

② 11月16日(水) 10:00~11:00

「心理学から見る相手との距離の取り方」 / 「相手の心をつかむ話し方」 / 「共通点を探そう」



### 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?

11月18日(金) 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 11月8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。

11月9日(水)

11月21日(月)

**※要事前予約**

### 月末セミナー

11月30日(水) 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。利用者は**参加必須**です。



### 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

11月15日(火)、16日(水)

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。

**①前日までの予約が必須です**

**②USB を必ず持参してください**

就職氷河期世代の方を対象とした **合同企業面談会開催!!**

○10月26日(土) 13:00~16:00 延岡市中小企業振興センター

じっくり聞ける! しっかりアピールできる! ぜひご参加ください。

### 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

11月24日(木) 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

11月28日(月) 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。

