



トピックス

# サテライト都城

■■ ボランティア活動のご案内 ■■

ボランティア活動は豊梅園の朝市での販売のお手伝い！

持ち物：タオル・飲み物・エブソン(汚れても良い服装)

日時：12/21(土) 9:30~11:00 詳細はスタッフまで 予約制

## ◇ パソコン講座 ◇

eラーニングを利用した講座です。  
初心者向けです。

定員4名

- ・12月13日(金) 10:00~12:00
- ・12月24日(火) 10:00~12:00



## ◇ 出張相談 ◇

事前  
予約

☆ハローワーク都城☆

・12月13日(金) 13:30~15:20

☆ハローワーク小林☆

・12月19日(木) 12:30~15:20

☆都城市役所☆

都城市役所別館男女共同参画センター

・12月26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24日(金) 13:00~17:00

サテライト都城まで、お気軽にお問い合わせください。

## ◇ ミーティング ◇

月に一度、利用者全員参加による  
ミーティングを行います。(参加必須)

- ・活動振り返り・コースの確認
- ・今後の計画立て等

・12月25日(水) 13:00~15:00



## ◇ ジョブ・トレーニング ◇

### 【サポステ内ジョブトレ】

- ・環境整備等 12月16日(月) 13:00~
- ・チラシ発送作業等 12月25日(水) 10:00~

### 【外部ジョブトレ】

ラッピング、草刈り、清掃作業、梱包  
作業等 日程は調整できます



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/>



## 働きたいアナタのための就職サポート窓口

サポステ 厚生労働省 宮崎労働局・宮崎県委託事業  
地域若者サポートステーション

みやざきサポステは 働くことに踏みだしたいおのおね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期間です

# 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 〒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

利用無料



サポステ みやざき

検索



利用料無料

予約制

	日	月	火	水	木	金	土
AM	1	2	3	4	5	6	7
PM	休館日	キャリア相談	マイペースパソコン キャリア相談	キャリア相談	こころの相談	キャリア相談 Zoomポイトレ	休館日
AM	8	9	10	11	12	13	14
PM	休館日	GATB	キャリア相談 楽トレ	キャリア相談	キャリア相談	PC講座 HW都城	休館日
AM	15	16	17	18	19	20	21
PM	休館日	★ サポステ内ジョブトレ (環境整備)	マイペースパソコン キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談 HW小林	キャリア相談	ボランティア活動 定着支援相談
AM	22	23	24	25	26	27	28
PM	休館日	コミュカ キャリア相談	PC講座 キャリア相談	サポステ内ジョブトレ ミーティング	こころの相談 都城市役所出張相談	休館日	
AM	29	30	31	<p>年始は1/6から開所します。 よいお年をお迎えください。</p>			
PM	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。

★コミュカ 10:00~12:00 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

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4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。

