



サテライト都城

■■ 楽スポ(楽しくスポーツ) ■■

スポーツを楽しみながら、就労に向けた体力作りをしましょう。体育館をお借りして、バドミントン、卓球、ミニバレーを行います。

予約制 詳細はスタッフまで

日時 4月23日(水) 13:30~15:30

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、シューズ

◇ 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



- ・4月 8日(火) 10:00~12:00
- ・4月 30日(水) 10:00~12:00

◇ 出張相談 ◇

事前
予約

★ハローワーク都城★

・4月11日(金) 13:30~15:20

★ハローワーク小林★

・4月18日(金) 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

・4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)

・5月23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。

◇ 月末セミナー ◇

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



・4月30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】

環境整備やチラシ発送作業等

・4月28日(月) 10:00~12:00

【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



みやざきサポステは 働くことに踏みだしたいおおむね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

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



利用料無料

予約制

April

	日	月	火	水	木	金	土
AM			1 ★	2	3 マイペース パソコン	4 キャリア 相談	5 休館日
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	
AM	6 休館日	7 GATB	8 PC講座	9 キャリア 相談	10 こころの 相談	11 Zoom ポイトレ	12 休館日
PM			キャリア 相談	キャリア 相談		HW都城	
AM	13 休館日	14 マイペース パソコン	15 キャリア 相談	16 キャリア 相談	17 ★	18 キャリア 相談	19 休館日
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	HW小林	
AM	20 休館日	21 コミュカ UP	22 ★	23 キャリア 相談	24 こころの 相談	25 キャリア 相談	26 休館日
PM		キャリア 相談	キャリア 相談	楽スポ	都城市役所 出張相談		
AM	27 休館日	28 サポステ内 ジョブトレ	29 休館日	30 PC講座			
PM		キャリア 相談	昭和の日	月末セミナー			

☆ **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。

☆ **コミュカアップセミナー** 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 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。



サポステ
地域若者サポートステーション