



# 働きたいあなたの就活を全力でサポートする サテライト都城の支援プログラム

[2026年4月~2027年3月版]



スケジュールをチェック



## 個別相談

### キャリア相談/こころの相談

専門家チームによる一人一人に寄り添った就職に向けたサポートが受けられます。オンライン (zoom) でも相談できます。



個別セミナー (コミュニケーション/ビジネスマナー) を受講することもできます。

### 家族相談

未就労の状態にある方のご家族も相談が受けられます。ホームページのご家族用申込フォームまたはお電話よりお申込みください。

### 出張相談

定期的実施しています。ご予約はサポステまで♪

- ハローワーク都城 ■ハローワーク小林
- ハローワーク日南 ■都城市役所
- 高原町総合保健福祉センター

## オリジナルセミナー

### コミュニケーション力アップセミナー

#### ボイトレ (ボイストレーニング)

オンライン講座

~ボイトレはスポーツだ!~

人前で話すための心の持ち方、話し方、発声法を学ぶ話し方講座です。宮崎本都で開催する講座にZOOMで参加します。



#### コミュカアップ

コミュニケーション力を向上する方法を学び、実践します。

#### たの楽スポ (楽しくスポーツ)

楽しくスポーツして、就労に向けた体力づくりをします。

#### 特別講座 \* 内容は毎回変わります

就活や働く上で役立つ講座です。心理系セミナーやWORK FIT (リクルートが提供する就労支援プログラム) 等。

## 自分理解

### 一般職業適性検査 (GATB)

筆記と器具による検査で、適性のうち、能力に関する特徴を知ることができます。

### 職業適性診断システム (キャリア・インサイト)

パソコンで出来る検査で、自分の能力、興味、価値観、行動特性を評価します。

### 職業レディネステスト (VRT)

職業興味、基礎的志向性を測り、職業選定に役立ちます。

## スキルアップセミナー

\* サポステ所有のパソコンをご利用いただけます

### パソコン講座

動画視聴型

(PC基本操作, Word, Excel, Power Point 他)

サポステに来所して、eラーニングサイト learningBOX で学習します。

### マイペースパソコン

eラーニングサイト learningBOXやタイピング練習サイトで学習します。



## しごと理解・体験

### 企業説明・企業見学

スタッフと一緒に企業を訪問。企業についての説明を受け、職場内を見学します。

### ジョブトレ

サポステ内や関係機関、協力企業で、実際にお仕事を体験します。

### 職場体験

希望する企業で、実際にお仕事を体験。体験後の就労を目指します。

## その他

### 月末セミナー

1ヶ月の活動の振り返りを行います。

### フリースペース

パソコンとプリンターをご利用いただけます。



### バーチャルフリースペース

サポステ未登録の方向けのチャットルーム 詳しくはホームページをご覧ください

働きたいあなたのため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

サテライト都城 0986-36-6510 都城市東町4-30

みやざきサポステは働くことに踏みだしたい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支援機関です。

利用無料

Instagram



公式LINE

