



2026年 10月 サテライト都城

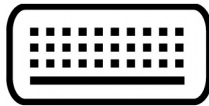


こころセミナーのご案内

職場での人間関係の築き方、無理をせず、自分らしく生きていくためのこころの持ち方などを考えていきましょう。

開催日時：10月22日（木）13：00～15：00

パソコン講座



定員3名

e-ラーニングを利用した講座です。

10月5日(月) 19日(月)

10:00～12:00(各日)

月末セミナー



今月の振り返りと就活に役立つミニセミナーを行います。

10月 30日(金)

13:00～15:00

出張相談 ※事前予約

ハローワーク都城

10月 9日(金) 13:30～15:30

ハローワーク小林

10月20日(火) 12:30～15:30

都城市役所別館男女共同参画センター

10月22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)

11月27日(金) 14:00～16:00

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準備等】 10月 7日、29 日

【外部ジョブトレ/ラッピング、草刈り、清掃作業など】 日程調整します

働きたいアナタ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

宮崎本部

0985-25-4345

宮崎市老松1丁目4-21
Kビル2F

サテライト都城

0986-36-6510

都城市東町4-30

サテライト延岡

0982-37-1190

延岡市土々呂町4390-1
延岡市職業訓練支援センター1F

ホームページ



Instagram



SAPOSUTE.MIYAZAKI

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。

利用料無料
予約制

みやぎサポステ/サポステ・プラス サテライト都城 予定カレンダー



2026
October
10

	日	月	火	水	木	金	土
AM	★ たのスポ（楽しくスポーツ） ★ 楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう 10月6日（火）13：30～15：30 持ち物：汗拭きタオル、飲み物、シューズ				1 ★	2 キャリア相談	3 休館日
PM					キャリア相談	キャリア相談	
AM	4 休館日	5 パソコン講座	6 キャリア相談	7 サポステ内 ジョブトレ	8 こころの相談	9 キャリア相談	10 休館日
PM		キャリア相談	たのスポ	キャリア相談	こころの相談	ハローワーク 都城	
AM	11 休館日	12 休館日	13 GATB	14 キャリア相談	15 キャリア相談	16 キャリア相談	17 休館日
PM			GATB	コミュカ	マイペース パソコン	キャリア相談	
AM	18 休館日	19 パソコン講座	20 キャリア相談	21 キャリア相談	22 ポイトレ	23 キャリア相談	24 休館日
PM		キャリア相談	ハローワーク 小林	キャリア相談	こころセミナー/ 都城市役所	キャリア相談	
AM	25 休館日	26 ★	27 キャリア相談	28 マイペース パソコン	29 サポステ内 ジョブトレ	30 キャリア相談	31 休館日
PM		外部ジョブトレ	外部ジョブトレ	キャリア相談	キャリア相談	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（コミュニケーション力アップセミナー） 13：00～15：00 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

どのような仕事に合っているのかを探す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3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