



トピックス

サテライト都城

■ ■ こころのストレッチのご案内 ■ ■

こころが疲れていませんか。ストレス社会に負けないココロの作り方を“こころの相談員”と一緒に考えていきましょう。

日時：7月4日(木) 13:00~14:30 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



- ・7月2日(火) 10:00~12:00
- ・7月16日(火) 10:00~12:00

◇ 出張相談 ◇

事前
予約

★ハローワーク都城★

・7月12日(金) 13:30~15:20

★ハローワーク日南★

・7月18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

・7月25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)

・7月26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



・7月31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

・7月30日(火) 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

 **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

	日	月	火	水	木	金	土
AM		1 キャリア相談	2 PC講座	3 ★	4 こころの相談	5 キャリア相談	6 休館日
PM			キャリア相談	キャリア相談	こころのストレッチ		
AM	7 休館日	8 GATB	9 Zoomポイトレ	10 キャリア相談	11 マイペースパソコン	12 キャリア相談	13 休館日
PM			キャリア相談		キャリア相談	HW都城	
AM	14 休館日	15 休館日	16 PC講座	17 ★	18 キャリア相談	19 キャリア相談	20 ボランティア活動
PM		海の日	キャリア相談	キャリア相談	HW日南		定着支援相談
AM	21 休館日	22 コミュカ	23 キャリア相談	24 マイペースパソコン	25 こころの相談	26 キャリア相談	27 休館日
PM		キャリア相談		キャリア相談	市役所出張相談	高原相談会	
AM	28 休館日	29 キャリア相談	30 サポステ内ジョブトレ	31 キャリア相談			
PM			キャリア相談	ミーティング			

★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。



サポステ
地域若者サポートステーション