

# みやこ若者サポートステーション活動予定表

2月

みやこ若者サポートステーションでは15歳～39歳までの若者の就職・自立のための支援をしております。

就職に対する疑問や不安などの相談は勿論、履歴書・職務経歴書などの応募書類の添削や面接練習も行って  
おります。個別の支援以外にも就活セミナーやコミュニケーションセミナーなども実施しており、複数の方  
と就職に向けての準備をするという活動も行ってまいります。



就職活動よりまずは外に出ることや社会貢献の活動から始めたいという方のためにボラ  
ンティア活動やフリースペースも用意しております。フリースペースでは集まった若者  
同士での会話を楽しんだり、趣味の活動や資格の勉強、応募書類を作成する場所として  
使っても構いません。若者専用のパソコンやタブレットも用意しておりますし、Wi-Fiも  
開放しているので調べ物をしたいときやタイピングの練習もできますよ。  
ボランティア活動は地域の団体や企業の協力のもと社会との接点を作ることができます  
し、やり遂げたこと・貢献できたことで自信にもつながります。

様々な活動をしております。支援内容が気になる方はご連絡ください。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				<ul style="list-style-type: none"> <li>宮古サポステ休み</li> <li>岩泉相談会10:00～ (岩泉町役場)</li> </ul>	休み
4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>宮古サポステ休み</li> <li>釜石相談会13:00～ (ハローワーク釜石)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> <li>コミュニケーション セミナー13:00～15:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> </ul>	職員会議のため お休み	休み
11	12	13	14	15	16
建国記念の日 お休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>宮古サポステ休み</li> <li>釜石相談会13:00～ (ハローワーク釜石)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> <li>身だしなみセミナー 13:00～15:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>宮古サポステ休み</li> <li>岩泉相談会10:00～ (岩泉町役場)</li> </ul>	休み
18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>宮古サポステ休み</li> <li>釜石相談会はお休み ※午後は会議のため お休みです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> <li>PDCAサイクルセミナー 13:00～15:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> </ul>	職員会議のため お休み	休み
25	26	27	28		
<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>宮古サポステ休み</li> <li>釜石相談会13:00～ (ハローワーク釜石)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～16:00 (居場所・相談※予約制)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開所11:00～12:00 (居場所・相談※予約制)</li> <li>求人票の見方セミナー 11:00～12:00 ※午後は会議のため お休みです。</li> </ul>		

■相談・プログラムは予約制です。利用料はかかりません。

1週間前まで下記の連絡先にご予約ください。

■フリースペースの予約の必要はありません。

■プログラムの時間は内容によって変更することもあります。

【相談】 11:00～16:00

【フリースペース】 11:00～16:00

## みやこ若者サポートステーション

〒027-0083 宮古市大通1丁目5-3 2階

【TEL】 0193-65-9704

【FAX】 0193-65-9705

【MAIL】 mail@morisapo.jp

【HP】 <http://saposute-miyako.net>

【FACEBOOK】 <https://facebook.com/miyakosaposute>

【開所日】 月・水・木曜日(祝日・年末年始はお休み)

【開所時間】 11:00～16:00

# みやこ若者サポートステーション 支援内容・プログラム・相談会について

みやサポでは様々な支援をおこなっております！！

**みやこ若者  
サポートステーション**  
月・水・木曜日 11:00～16:00  
相談・居場所・セミナー(水曜)  
(宮古市大通1丁目5-3 2階)

**釜石就職相談会**  
毎週火曜日 13:00～16:00  
ハローワーク釜石

## 開所時間・相談会

**岩泉就職相談会**  
第1・3金曜日 10:00～12:00  
岩泉町役場

相談希望の方は  
事前に予約を  
お願いいたします。

予定が変更になる場合もあります。  
面談希望の際は、あらかじめ「みやこサポステ」にご連絡ください。

利用料無料

15歳～39歳までの  
若者対象

プログラム利用の  
際は、みやサポに  
登録して頂きます。

プログラムは  
1週間前までに  
予約をしてください。

ボランティア・  
職場体験に入る際  
は保険に加入して  
頂きます。

**2月6日(水)**  
コミュニケーションセミナー

・様々なゲームを通して他者とのコミュニケーションをとっていきます。普段はコミュニケーションが苦手かもしれないですが、ゲーム感覚で挑戦すれば何か掴めるかも？

**2月13日(水)**  
身だしなみセミナー

・ビジネスで大切な身だしなみって何だろう？オシャレと身だしなみの違いって何だろう？一緒に考えてみましょう！！

**2月20日(水)**  
PDCAサイクルセミナー

・計画→実行→評価→改善のサイクルで行動をすると、活動の見直しができるので次からより良い動き方ができるようになります。行動の質を上げるためにPDCAについて考えてみませんか？