

2026

4月



2日・6日・7日・8日・14日・21日
ワークショップまたは就職支援セミナー
各地のハローワーク等で無料相談実施中

サポステ イベント告知

月	火	水	木	金	土	日	
		1 出張相談会 白老町 いきいき4・6 10:00~12:00	2 とまこまい わくわくワークショップ 「スクラッチアート体験」 13:30~15:00	3	4 休館日	5 休館日	
働くことに悩みを抱えている15歳から49歳の方の就労を支援する厚生労働省委託機関です	相談料無料	サポステ開館時間 10:00~17:00					
6	7	8	9	10	11 とまこまい 開所日	12 休館日	
とまこまいサポステパソコンウィーク 各回定員2名							
Word 「図形を活用したリーフレットの作成」 13:30~15:00	Excel 「関数を使った計算式」 13:30~15:00	PowerPoint 「プレゼンテーション資料の作成」 13:30~15:00	出張相談会 伊達市 ハローワーク伊達 13:30~15:30				
サポステ開館時間 10:00~17:00							
13	14 とまこまい 自己理解セミナー 「人生すごろく金の糸」 13:30~15:00	15 出張相談会 白老町 いきいき4・6 13:30~15:30	16	17 出張相談会 室蘭市 ハローワーク室蘭 10:00~12:00	18 休館日	19 休館日	
サポステ開館時間 10:00~17:00							
20	21 とまこまい 応募書類セミナー 「履歴書のポイント」 13:30~15:00	22	23	24 出張相談会 苫小牧市 ワークプラザ とまこまい 14:00~16:00	25 休館日	26 休館日	
サポステ開館時間 10:00~17:00							
27	28 出張相談会 浦河町 ハローワーク浦河 10:00~11:30 新ひだか町 ハローワーク静内 13:30~15:00	29 休館日 昭和の日	30				
サポステ開館時間 10:00~17:00							

とまこまい若者サポートステーション
とまこまいサポステ・プラス

0144-84-8670

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル6階

tomasapo @ career-bank.co.jp

むろらん地域若者サポートステーション
むろらん地域サポステ・プラス

0143-50-6186

登別市中央町4-11 登別中央ショッピングセンターAニース2階

tomasapo @ career-bank.co.jp

バーチャルサポステ

アバターとニックネームで参加して、
お好きな方法で相談できます。
■チャットだけ ■音声だけ ■音声+カメラ
どれでもOK！お気軽にご相談ください！



SNS
毎日
更新中



サポステ
HP

