

宮崎本部 2026年7月のスケジュール

就労相談/こころの相談

キャリアコンサルタントや臨床心理士等が一人一人に寄り添いながら就職に向けたサポートを行います。
 オンライン (zoom) でも相談できます。
 こころの相談は相談回数に限りがあります。



- メニューは全て予約制です。専用フォームからお申込みください。
- キャンセル・遅刻・欠席の場合は開始時間前までに電話連絡をお願いします。

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
フリースペース	【出張相談】 7月 1日(水) 13:30~ ハローワーク宮崎		利用可能 (終日)		利用可能 (終日)	休館日	休館日
セミナー等 (午前)	7月 8日(水) 10:00~ 西都市役所		 ご予約なしでも大丈夫 ぶらさぽ 初めての方の相談日 9:00~16:00		10:00 運動プログラム (Dキャリア)		
セミナー等 (午後)	7月 15日(水) 13:30~ ハローワーク高鍋 7月 17日(金) 13:30~ 国富町 選挙管理室 7月 21日(火) 13:30~ ハローワークプラザ 7月 22日(水) 13:30~ 宮崎県立図書館			13:30 [特別]カ(ち)からを抜く練習①			
	6	7	8	9	10	11	12
フリースペース	利用可能 (PM)		利用可能 (終日)	利用可能 (PM)		家族相談と定着相談の日	休館日
セミナー等 (午前)	10:00 [特別]電話対応セミナー②			10:00 ボイトレ (対面+zoom)	10:00 一般職業適性検査 (GATB)		
セミナー等 (午後)			13:00 ハローワークによる出張相談				
	13	14	15	16	17	18	19
フリースペース	利用可能 (PM)		利用可能 (終日)	利用可能 (PM)		休館日	休館日
セミナー等 (午前)				10:00 ココロの声 (エンラボ)	10:00 コミュカ (13:00 コミュカ)		
セミナー等 (午後)							
	20	21	22	23	24	25	26
フリースペース	休館日	夕暮れどきのサポステ相談会 7月 22日(水) 17:00-19:00 (要予約) お仕事帰りにどうぞ♪		利用可能 (終日)		休館日	休館日
セミナー等 (午前)					10:00 サポタイム		
セミナー等 (午後)					13:30 learning BOXの日		
	27	28	29	30	31		
フリースペース			利用可能 (終日)		利用可能 (終日)		
セミナー等 (午前)							
セミナー等 (午後)	13:30 [特別]就職説明会 スタートアップ講座						

みやざきサポステ /
バーチャルフリースペース
 LET'S SAPOSUTE!

対面での会話が苦手な方や、働きたいけどやりかたが分からない、そんな方のための匿名のチャットルームをご提供いたします。



サポステの利用を考えている方が対象です。
 7月は21日(火) 15:00~15:40 開催!
 詳しくはスタッフに問い合わせください。

ご予約なしでも大丈夫
ぶらさぽ
 初めての方の相談日
毎月 第1水曜日 開催!!
 相談時間 9:00~16:00
 状況によっては、お待ちいただく場合があります。ご了承ください。



〈お問い合わせ〉
 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



↑ HPからも
 スケジュール
 が確認できます

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



特別講座

電話対応セミナー②

「電話対応って何?」「最初に何をしゃべればいいのか?」とお悩みの方にすぐに使える電話対応のノウハウを伝授します!

7月7日(火) 10:00~12:00

ボイトレ (ボイストレーニング)

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。

「ボイトレはスポーツだ!」からだを使って声を出してみませんか。

宮崎本部からの参加は対面、サテライト都城・延岡からの参加はZOOMです。

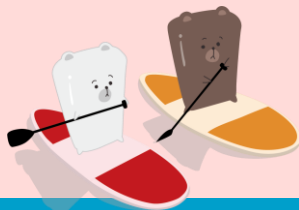


7月9日(木) 10:00~12:00

learningBOXの日

learningBOX(eラーニング)で、パソコンの基本操作、ビジネスマナーやコミュニケーションスキルの向上、教養を深める内容など、自分のペースで視聴学習を進め、スキルアップに活用できます。操作方法説明などスタッフが対応します。

7月24日(火) 13:30~15:00



力(ちから)を抜く練習①

全3回。リラックスして生きるための心と身体の使い方のセミナーの1回目は、「~しなきゃ」の正体を知るです。一緒に体感しながら実践してみましよう。

7月2日(木) 13:30~15:30

一般職業適性検査 (GATB)

筆記と器具による検査です。能力に関する特徴を知ることができます。適職探しの参考にしてみませんか。

7月10日(金) 10:00~15:30
(途中約1時間のお昼休みが入ります)

ココロの声

自分の感情に耳を傾ける心理系セミナーです。リフレッシュ/不安・恐怖/怒り/甘え/孤独感などいろいろな感情を学びます。(エンラボ提供)

7月16日(木) 10:00~12:00

サポタイム

参加者の皆さんにタイムリーな情報を提供します。今月は宮崎竹田物産(株)様より企業案内などお話しいただけます。

7月24日(金) 10:00~12:00

特別講座

楽スポ(楽しくスポーツ)

卓球、バレーボール、バドミントンなど。体育館で楽しくスポーツをする運動プログラムです。(Dキャリア提供)

7月3日(金) 10:00~12:00

コミュカ

気軽にコミュニケーションを実践するセミナーです。コミュニケーションの大切さと、苦手意識を克服する方法が学べます。相手の立場に立って考える訓練や自分を表現する方法を学ぶことで、会話に対する苦手意識を克服していきます。

7月17日(金) 10:00~12:00
(申込状況によって13:00~15:00の2部開催)

特別講座

スタートアップ講座

8/22-23開催の合同就職説明会の参加企業をリサーチし、みんなで作成会議をしながら説明会の参加準備をします。

7月31日(金) 13:30~15:00

働きたいアナタのための就職サポート窓口

利用無料

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

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。



Instagram



公式LINE

