

宮崎本部 2026年8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
		【出張相談】				1	2
フリー スペース		8月 5日(水) 13:30～16:00 ハローワーク宮崎				家族相談と 定着相談の日	休館日
セミナー等 (午前)		8月 6日(木) 13:30～15:30 川南町立図書館					
セミナー等 (午後)		8月18日(火) 13:30～16:00 ハローワークプラザ					
		8月19日(水) 10:00～12:00 西都市役所					
		8月19日(水) 13:30～15:30 ハローワーク高鍋					
		8月21日(金) 13:30～15:30 国富町 選挙管理室					
		8月26日(水) 13:30～15:30 宮崎県立図書館					
	3	4	5	6	7	8	9
フリー スペース	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)			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)		13:30 [特別]カ(ち から)を抜く練習②					
	10	11	12	13	14	15	16
フリー スペース		休館日	利用可能(終日)	休館日	休館日	休館日	休館日
セミナー等 (午前)							
セミナー等 (午後)							
	17	18	19	20	21	22	23
フリー スペース	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)				10:00 ココロの声 (エンラボ)	10:00 learning BOXの日		
セミナー等 (午後)		13:30 [特別]電話 応対セミナー③					
	24/31	25	26	27	28	29	30
フリー スペース	利用可能(終日)		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)				10:00 コミュカ (13:00 コミュカ)	10:00 サボタイム	夕暮れどきの サポステ相談会 8月28日(金) 17:00-19:00(要予約)	
セミナー等 (午後)							

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。
8月は25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
初めての人の相談日
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。

↑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



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。

8月5日(水) 10:00~12:00

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。

8月6日(木) 10:00~15:30
(途中約1時間のお昼休みが入ります)

職業レディネステスト (VRT)

職業興味、基礎的志向性を測り、職業選定に役立てます。ご希望の方には個別に対応します。

フリースペース

セミナールームなどが空いている時間で、learning BOXで視聴学習、応募書類作成などサポステのパソコンとプリンターをご利用いただけます。空き状況はお問い合わせください。



力(ちから)を抜く練習②

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2回目は、「頭の中の声」と距離を置くです。一緒に体感しながら実践してみましょう。

8月4日(火) 13:30~15:30

電話対応セミナー③

「電話応対って何?」「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!

8月18日(火) 13:30~15:30

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。

8月27日(木) 10:00~12:00
(申込状況によって13:00~15:00の2部開催)

サボタイム

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(株)日産サティオ宮崎様より企業案内などお話しいただきます。

8月28日(金) 10:00~12:00

特別講座

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)

8月20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。

8月21日(火) 10:00~11:30

ジョブトレ

サポステ内や関係機関、協力企業で、数時間から数日のお仕事(軽作業)を体験します。詳細はお問い合わせください。



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

