



サポステ
地域若者サポートステーション

厚生労働省 宮崎労働局・宮崎県委託事業 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 2026年9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	6
フリースペース			利用可能（終日）			家族相談と 定着相談の日	休館日
セミナー等 （午前）			 ぶらさぽ 初めての人の相談日 9:00～16:00		9:30 企業見学会		
セミナー等 （午後）				13:30【特別】カ（ち） から）を抜く練習③			
	7	8	9	10	11	12	13
フリースペース	利用可能（PM）		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 一般職業適 性検査（GATB）		
セミナー等 （午後）							
	14	15	16	17	18	19	20
フリースペース	利用可能（PM）	利用可能（終日）	利用可能（終日）	利用可能（PM）	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 運動プログラ ム（Dキャリア）		
セミナー等 （午後）			13:00 ハローワー クによる出張相談	12:30 企業見学会			
	21	22	23	24	25	26	27
フリースペース	休館日	休館日	休館日	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 サポタイム	夕暮れどきの サポステ相談会 9月25日（金） 17:00～19:30（要予約）	
セミナー等 （午後）					13:30 learning BOXの日		
	28	29	30				
フリースペース	利用可能（PM）	利用可能（終日）	利用可能（PM）	【出張相談】 9月 2日（水） 13:30～16:00 ハローワーク宮崎 9月 9日（水） 10:00～12:00 西都市役所 9月15日（火） 13:30～16:00 ハローワークプラザ 9月16日（水） 13:30～15:30 ハローワーク高鍋 9月18日（金） 13:30～15:30 国富町 選挙管理室 9月30日（水） 13:30～15:30 宮崎県立図書館			
セミナー等 （午前）		10:00【特別】これで困ら ない！あなたらしく伝える自 己紹介セミナー（導入編）	10:00 ボイトレ （対面＋zoom）				
セミナー等 （午後）							



サポステの利用を考えている方が対象です。
9月は15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。



↑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

カ(ちから)を抜く練習③

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3回目は、「ありのままの自分」で動くです。一緒に体感しながら実践してみましょう。

9月3日(木) 13:30~15:30

これで困らない！あなたらしく伝える 自己紹介セミナー（導入編）

自分のことを伝えることから始めましょう。その言葉を集めて整理して、伝えたいことをあなたらしく話せるよう、実践しながら進めていきます。

9月29日(火) 10:00~12:00

特別講座

企業見学会

先月企業説明でお来しいいただいた(株)日産サティオ宮崎様(9/4)と宮崎くみあいチキンフーズ(株)様(9/17)に企業見学に行きます。職場や仕事の様子を見ることができます。

9月4日(金) 9:30~12:00
9月17日(木) 12:30~16:30

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。

9月11(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)

9月17日(木) 10:00~12:00

楽スポ(楽しくスポーツ)

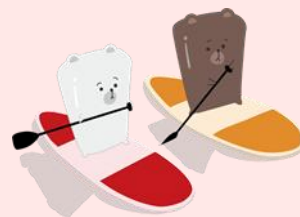
卓球、バレーボール、バドミントンなど。体育館で楽しくスポーツをする運動プログラムです。(Dキャリア提供)

9月18日(金) 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(株)マスコ様より企業案内などお話しいただきます。

9月25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。

9月24日(木) 10:00~12:00
(申込状況によって13:00~15:00の2部開催)

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。

9月25日(金) 13:30~15:00

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。



9月30日(水) 10:00~12:00

働きたいアナタのための就職サポート窓口

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。

利用無料

Instagram



公式LINE

