



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11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
	2	3	4	5	6	7	8
フリースペース	利用可能（終日）	休館日	利用可能（終日）	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）			ご予約なしでも大丈夫 ぶらさぽ 初めての人の相談日 9:00～16:00		10:00 一般職業適性検査（GATB） 10:00 運動プログラム（Dキャリア）		
セミナー等（午後）							
	9	10	11	12	13	14	15
フリースペース	利用可能（終日）		利用可能（AM）	利用可能（PM）		休館日	休館日
セミナー等（午前）				10:00 ボイトレ（対面＋zoom）	10:00 コミュカ（13:00 コミュカ）		
セミナー等（午後）			13:00 ハローワークによる出張相談				
	16	17	18	19	20	21	22
フリースペース		利用可能（PM）	利用可能（終日）	利用可能（PM）	利用可能（AM）	休館日	休館日
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（応用編）		10:00 ココロの声（エンラボ）		夕暮れどきのサポステ相談会 11月20日（金） 17:00～19:30（要予約）	
セミナー等（午後）							
	23	24	25	26	27	28	29
フリースペース	休館日		利用可能（AM）			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	13:30 【特別】面接対策セミナー				
	30	【出張相談】 11月 4日（水） 13:30～16:00 ハローワーク宮崎 11月11日（水） 10:00～12:00 西都市役所 11月17日（火） 13:30～16:00 ハローワークプラザ 11月18日（水） 13:30～15:30 ハローワーク高鍋 11月20日（金） 13:30～15:30 国富町 選挙管理室 11月25日（水） 13:30～15:30 宮崎県立図書館					
フリースペース	利用可能（終日）						
セミナー等（午前）							
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。

11月17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。



お問い合わせ先
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****面接対策セミナー**

ハローワークのスタッフによるセミナーです。面接の意味・大切さを理解し、すぐに使える自分をアピールする方法などを学びます。

11月25日(水) 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（応用編）**

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。

11月17日(火) 10:00~12:00**特別講座****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。

11月6(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）

11月19日(木) 10:00~12:00**ジョブトレ**

サポステ内や関係機関、協力企業で、お仕事（軽作業）を体験します。希望者はスタッフまでお知らせください

- ◆11/9(月)・11/16(月) 10:00~12:00 (株)宮崎観光ホテル 館内清掃
- ◆11/17(火)・11/20(金) 13:00~16:00 ヤマエ久野(株) 倉庫内軽作業
- ◆11/10(火)・11/12(木) 10:00~12:00 (株)宮崎竹田青果 野菜の袋詰め作業
- ◆宮崎キネマ館は日程調整中です

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）

11月6日(金) 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。

11月12日(木) 10:00~12:00**サポタイム**

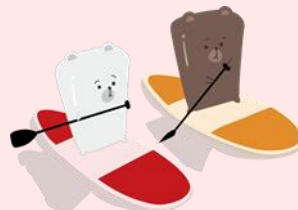
参加者の皆さんにタイムリーな情報を提供します。今月は「社会福祉法人豊の里（豊栄グループ）様より企業案内などお話しいただきます。

11月24日(火) 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。

11月13日(金) 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。

11月24日(火) 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。