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12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）	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 初めての方の相談日 9：00～16：00		10:00 一般職業適性検査（GATB）		
セミナー等（午後）		13:30 [特別]輝フェス スタートアップセミナー					
	7	8	9	10	11	12	13
フリースペース	利用可能（終日）	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 [特別]電話応対セミナー			10:00 ボイトレ（対面＋zoom）		
セミナー等（午後）			13:00 ハローワークによる出張相談				
	14	15	16	17	18	19	20
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 learning BOXの日		10:00 ココロの声（エンラボ）		夕暮れどきのサポステ相談会 12月18日(金) 17:00-19:30（要予約）	
セミナー等（午後）							
	21	22	23	24	25	26	27
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 サポタイム			10:00 コミュカ		
セミナー等（午後）							
	28						
フリースペース	休館日					年末の利用は12/25迄です。年始は1/4から開所します。	
セミナー等（午前）						良いお年をお迎え下さい	
セミナー等（午後）							

【出張相談】
12月　2日（水）13:30～16:00 ハローワーク宮崎
12月　3日（木）13:30～15:30 川南町立図書館
12月　9日（水）10:00～12:00 西都市役所
12月15日（火）13:30～16:00 ハローワークプラザ
12月16日（水）13:30～15:30 ハローワーク高鍋
12月18日（金）13:30～15:30 国富町 選挙管理室
12月23日（水）13:30～15:30 宮崎県立図書館



今月は「オンラインぶらさぽ」として開催！
12月2日(水) 11時～, 14時～ 開催します。
サポステの利用を考えている方が対象です。
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

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

2026 December 12

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

「輝フェス」スタートアップセミナー

12/5(土)開催の「輝フェス」(就職イベント)の出展企業をリサーチしながら参加準備をします

12月1日(火) 13:30～15:30

特別講座

電話応対セミナー

「電話応対って何？」、「最初に何をしゃべればいいの？」とお悩みの方にすぐに使える電話応対のイロハを伝授します！

12月8日(火) 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。

12月4(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）

12月17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

◆12/3(木) 13:30~15:30
　川南町立図書館 図書館内作業
◆12/7(月)･12/21(月) 10:00~12:00
　(株)宮崎観光ホテル 館内清掃
◆12/1(火)･12/3(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

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。

12月11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 人材派遣･紹介の「スタッフラインズ(株) 様より企業案内などお話しいただきます。

12月22日(火) 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。

12月15日(火) 10:00～11:30

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。
クリスマスですので、ミニパーティーで楽しみましょう♪

12月25日(金) 10:00～12:00





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

Instagram　SAPOSUTE_MIYAZAKI

公式LINE

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。