

宮崎本部 2026年10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。

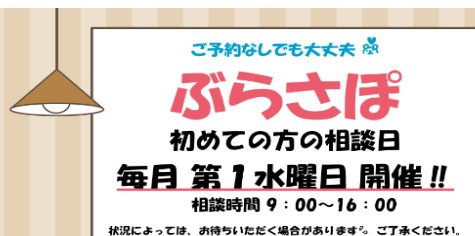


- メニューは全て**予約制**です。専用フォームからお申込みください。
- キャンセル・遅刻・欠席**の場合は**開始時間前までに電話連絡**をお願いします。

	月	火	水	木	金	土	日
	【出張相談】			1	2	3	4
フリー スペース	10月 1日(木) 13:30～15:30 川南町立図書館			利用可能（終日）		休館日	休館日
セミナー等 (午前)	10月 14日(水) 10:00～12:00 西都市役所						
セミナー等 (午後)	10月 16日(金) 13:30～15:30 国富町 選挙管理室						
	10月 20日(火) 13:30～16:00 ハローワークプラザ						
	10月 21日(水) 13:30～16:00 ハローワーク宮崎						
	10月 21日(水) 13:30～15:30 ハローワーク高鍋						
	10月 28日(水) 13:30～15:30 宮崎県立図書館						
	5	6	7	8	9	10	11
フリー スペース	利用可能（PM）		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)			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)		14:30 企業見学会					
	12	13	14	15	16	17	18
フリー スペース	休館日		利用可能（AM）	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 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)				13:00 ハローワー クによる出張相談			
	19	20	21	22	23	24	25
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（実践編）	10:00 ボイトレ （対面＋zoom）			
セミナー等 (午後)							
	26	27	28	29	30	31	
フリー スペース	利用可能（PM）	利用可能（終日）	利用可能（AM）	利用可能（PM）	利用可能（PM）	休館日	
セミナー等 (午前)				10:00 learning BOXの日	10:00 サポタイム	夕暮れどきの サポステ相談会 10月30日(金) 17:00-19:30(要予約)	
セミナー等 (午後)			13:30 【特別】応募書類 の書き方セミナー				



サポステの利用を考えている方が対象です。
10月20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。



＜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****応募書類の書き方**

ハローワークのスタッフによるセミナーです。履歴書、職務経歴書など応募書類の書き方を学びます。

10月28日(水) 13:30~15:30**企業見学会**

(株)マスコ様の企業見学で恵屋昭和町店に行きます。職場や仕事の様子を見ることができます。

10月6日(火) 14:30~16:30**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。

10月16日(金) 10:00~12:00
(申込状況によって13:00~15:00の2部開催)**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

- ◆10/1(木) 13:30~15:30
川南町立図書館 図書館内作業
- ◆10/5(月)・10/19(月) 10:00~12:00
(株)宮崎観光ホテル 館内清掃
- ◆10/13(火)・10/16(金) 13:00~16:00
ヤマエ久野(株) 倉庫内軽作業
- ◆10/26(月)・10/27(火) 13:00~15:00
宮崎くみあいチキンフーズ(株)
都城工場 工場内作業

**これで困らない！あなたらしく伝える
自己紹介セミナー（実践編）**

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。

10月21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。

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

10月22日(木) 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）

10月15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。

10月29日(木) 10:00~11:30**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。今月はタイル工事・石工事専門の(有)イワクラ様より企業案内などお話しいただきます。

10月30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**

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

