



津山 きらぼか カレッジ

2024
12月



「まちカレ」は市民のための「学びの総合空間」です。仕事や就職、まちづくりなど多彩なプログラムを提供します。

企業・社員研修としてぜひご活用ください。

アンガーマネジメント講座

12/10(火)
15:00~16:30

受講料 2,000円
会場 アルネ・津山 4階
地域交流センター
定員 12名

ネガティブ感情を力に変える

自分の怒りの傾向やパターンを知り、感情をコントロールできるようになります。グループワーク形式で、自分と他人の価値観の違いに気づくことができます。



お申込み

講師プロフィール

人それぞれの個性を引き出し心身ともに快適で癒される環境を創り出すことをテーマに活動中。その対象は民間企業から行政、商工会議所、医療福祉分野まで多岐に渡る。大学や高校、専門学校へもカリキュラムを提供し、教育分野にも注力。指導実績延べ30,000人。出講先500社以上



有限会社アクティ
代表取締役 石井香里

ビジネスコミュニケーション研修

12/16(月)
15:00~16:30

受講料 2,000円
会場 アルネ・津山 4階
地域交流センター
定員 12名

誤解を生まないためのコツ

あらゆるビジネスシーンにおいて役立つコミュニケーションスキルを身につけることができます。実践的なワークですぐに活用できる方法を学びます。



お申込み

講師プロフィール

「楽しく働きながら、豊かでしなやかなLIFEを送る人を一人でも増やしたい」という思いを胸に、2022年3月に株式会社Canokoto設立。企業向け人材開発・組織開発コンサルティング、個人向けキャリアコンサルティングなど。「課題が何か」を見出し、組織にあったオーダーメイド型の研修を実施。



株式会社 Canokoto
代表取締役 中嶋佳乃子

アルネ・津山で企業研修しませんか？
お部屋、プロジェクター、マイクなど貸し出し可能です。
お気軽にご相談ください。



問い合わせ

LINE

講座・イベントのご案内

2024
12月

ハローワーク津山連携 マザーズ就活セミナー

応募書類に書ける、自己アピールの見つけ方について解説します。

12/4 水 10:30~11:30

受講料 無料

定員 8名

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

講師 ハローワーク津山
マザーズコーナー担当者



詳細

朝忙しい女性のための時短テクニック満載！津山市立図書館連携 あなたに似合うメイクセミナー

眉、アイメイク、チーク、口紅のメイク方法を美のプロが特別に伝授！少人数での実践型メイクセミナーです。

12/6 金 11:00~12:00

受講料 1,000円

定員 10名

会場 アルネ・津山4階
津山市立図書館

講師 Aurora
代表 眞実寿美



お申込み

現役デザイナーが即実践できるテクニックを伝授！ はじめてのCanva体験会～実践編～

名刺・チラシ・SNS画像から1つ選び、プロと一緒にデザインします。初心者の方や学生さんも大歓迎！（再受講の方は制作時間を多めにします）

12/12 木 10:30~12:00

受講料 2,000円

定員 12名

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

講師 デザイナー
さだっち | 杉原禎章



お申込み

地方起業に興味がある方におすすめ Homing 連携 地域で継続する事業の作り方

つやまに生まれたビジネスコミュニティ！実際に起業した方の生の声が聞けます。学生さんもお気軽にご参加ください！

12/13 金 18:30~21:00

受講料 1,000円

定員 20名

会場 インセクト
INN-SECT

講師 レプタイル株式会社
代表取締役 丸尾宜史



お申込み

津山中央病院・津山市立図書館連携 身治す！あなたの姿勢活

腰痛予防や姿勢改善を目的とした運動やストレッチを行います。

12/9 月 11:00~12:00

受講料 無料

定員 25名

会場 アルネ・津山4階
津山市立図書館

講師 津山中央病院職員
理学療法士



お申込み

イルミネーションツリーを自分で作ってみよう キッズ電子工作教室

【小学1~6年生対象】ピカピカ光る & 音楽が流れるクリスマスツリーを作成します。電子回路に挑戦してみよう！

12/14 土 13:30~15:30

受講料 1,500円

定員 15名

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

講師 津山工業高等専門学校
瀬島裕貴



お申込み

おうちでもケアが続けられる、快眠ボールをプレゼント！ 寝起きスッキリ快眠習慣

寝つきが悪い・途中で目が覚めるなどお悩みの方におすすめ快眠のコツとマッサージのレクチャーを行います。

12/1 日 11:00~13:00

受講料 1,000円

定員 12名

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

講師 エステティックサロンJEWEL.
代表 山足玲加



お申込み

毎日頑張るあなたの心と体をリフレッシュ ヨガ講座

ヨガマットの無料貸出があります。初めての方も安心してご参加いただけます。

12/8 日 10:30~12:00

受講料 1,000円

定員 12名

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

講師 岡山アールヴェーダ
SANTOSHA 石尾園



お申込み

まだ間に合う！スッキリした気持ちで新年を迎えませんか？ 「後悔しない実家の片付け」の秘訣

断捨離をしたい方、親が元気なうちに片付けを進めたい方、お金のプロがコツをお伝えします。

12/15 日 10:30~12:00

受講料 1,000円

定員 12名

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

講師 ノワ・サーージュ
代表 榎本尚子



お申込み

上品なおもてなしの所作を学びたい方へ ゆるっと煎茶講座

ビジネスにも活かせる実践的なマナーを学ぶ講座です。普段着でお気軽にご参加ください。

12/25 水 13:30~15:30

受講料 2,000円

定員 10名

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

講師 煎茶グループ 西園雅荘
代表 馬田乙世



お申込み

運営

Reptile Inc.

津山まちなかカレッジ事務局
レプタイル株式会社
(平日 10:00~17:00)

問い合わせ



LINE

最新情報



公式 HP

講座の様子など配信中



Instagram



Facebook