

12/9 金

ツライ背中のがちがちを解消!!

背中・肩こりすっきりヨガ

背中中の張りを解消して、カラダをスッキリさせるのに、効果的なヨガのポーズを行います。

18:45~20:15

会場 アルネ・津山4階 地域交流センター 定員 12名 受講料 1,000円 講師 株式会社キャリアプランニング 専任講師

受講時のお願い



- ・新型コロナウイルス感染予防のため、必ずマスク着用でご参加ください。
- ・受付時の体温計測で37.5℃以上の方は、参加をお断りさせていただきます。
- ・感染状況により、開催の有無や参加方法が変更となる場合がございます。

今後の感染状況や政府・自治体の対応により、中止・または延期になった場合はお申込み者への連絡後、振替や返金対応をいたします。

協力企業・店舗

下記の企業・店舗にパンフレット設置などのご協力をいただいております

アースファミリー津山店、味園、あとリエ英、ALESEED、いしはら整骨院、auショップ林田店、大阪王将津山店、Cafe Livro、オートバックス津山院庄、岡山県美作県民局、奥津ゴルフ倶楽部、お好み焼き三枝、カーコン車検津山店、三枝春、伽羅、カイロサロンCama、鏡野観光、がざい石はら、笠井自動車板金塗装、こだわりとんかつカツ陣津山店、CAFE ROCA、Shel'tter、カルピ屋八戒津山店/美作店、ギフトプラザイリエ、ケルン・カットハウス、海鮮焼き肉七厘家、鳥八、はいから亭、桃花、Ziba Platform、惣菜居酒屋ジャパン亭、シューズカワト、勝央こころざしシェアスペース、スズキ自販昭和町、愉楽、INDOOR TRAINING GYM Slugger、日本料理 ちよ田、TSUTAYA ノースランド店、津山ガス、津山商工会議所、和食処本陣 志戸部店、津山市立図書館、津山信用金庫、津山銘木、つやまラーメン大統領院庄店、学習塾てらこや、MELLOW、山田屋酒倶楽部、ナマステ・ガネーシャ、ナンバ院庄店/河辺店、日専連津山、楽居、日本ボイスマネジメント協会、松永建材店、わてん、料理王国、焼肉ハウスニュー亀屋、根本商店津山店、ハローワーク、Bounce.inc、まちなかさろん再々、Bistro Paradiso、Beauty MARUYA、HAIR SALON OPERA、津山やきにく食堂 八十八、Dining カラオケ ユニゾン、レプタイル、Life-Performance-LAB、リトファンイタリアーノ、田町文化ストア

※ 順不同

受講申込書

申込日 年 月 日

ふりがな 氏名			
電話番号		FAX	
E-mail			
講座名	受講料		
合計			

直近の日程講座へお申込の際は、一度お電話にてご連絡ください
ますようお願いいたします。

※振込手数料は受講生のご負担とさせていただきます。
※銀行振込明細書をもって領収証の発行に代えさせていただきます。

【キャンセルについて】
■講座前日 17 時までキャンセルのご連絡をいただいた場合は
受講料を払い戻しいたします。

※土・日・月祝開催の講座は、金曜日 17 時までのご連絡をお願い
いたします。

※ご連絡がない場合は、ご返金いたしかねますのでご了承ください。
■教材代等の実費はお支払いいただく場合があります。

銀行名	津山信用金庫	支店名	津山本店
口座	普通預金 0711251		
名義	津山まちなかカレッジ事務局		

お問合せ
お申込み

津山まちなかカレッジ事務局 (平日 10:00 ~ 17:00)

TEL: 0868-31-2232 FAX: 0868-31-2252 e-mail: info@machikare.jp

まちカレホームページ www.machikare.jp

※「津山まちなかカレッジ」は、つやま産業支援センターの委託を受けて株式会社キャリアプランニングが運営しております。
ご記入いただいた個人情報は津山まちなかカレッジの運営において必要な範囲で利用いたします。

津山まちなかカレッジ月間メニュー

12月
1月

まちカレ

「まち・しごと・じぶん」かがやく

「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。

Pickup

女性

女性のための

1/21 土

未来予想図の作り方

10:30~12:00

女性に起きるさまざまな転機。

就職、転職、結婚、出産、育児、介護…

周囲に流されて、「自分らしさ」を見失っていませんか？

ずっと心の奥底に封印してしまっている、私が本当に大事にしたいものはなに？を見つけるヒントをわかりやすく解説します。

会場 アルネ・津山4階
地域交流センター

定員 10名

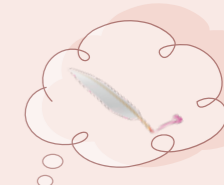
受講料 無料

講師

株式会社

キャリアプランニング専任講師

国家資格2級キャリアコンサルティング技能士



新講座も順次リリースしていきます！
最新情報はホームページをチェックしてくださいね。

まちカレ

検索



LINE@

最新情報配信！(月2回)
お友達登録はこちらから→



Jw-cad 超入門講座

キャンセル待ち

12/13 火

10:30~16:30
(1時間休憩含む)

「CADってよく聞けどどんなソフト？」実際にJw_cadを操作して、平面図を描こう！

会場 アルネ・津山4階 地域交流センター 受講料 3,000円 講師 株式会社 キャリアプランニング専任講師

1/17 火

13:30~16:30

パソコンスキルアップ講座 Excel 関数応用



対象：SUM 関数、表作成などの基本的な Excel 操作ができる方

SUM などの簡単な関数なら知っているけど、もっと便利な関数があるはず。もっと関数を使いこなしたい！という方に、実務で役立つ関数をまとめた講座です。

会場 アルネ・津山4階 地域交流センター

- 条件付き書式
- 関数(IF、VLOOKUP、日付関数、AND・ORなど)

受講料 3,000円

定員 6名 講師 株式会社キャリアプランニング専任講師

1/24 火

13:30~17:00

未来を任せられる人財育成のための 中堅社員研修 & 交流会



「社員を育て、チーム力を高める！」

会場 アルネ・津山3階 サテライトオフィス

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1部：コーチング研修 | 2部：名刺交換会・交流会 |
| ・信頼関係を左右する 1on1 ミーティング | 同世代の新たなヒトとの出会いで自身を高めるネットワーク作り |
| ・性格タイプ別かわり方 | |
| ・苦手なあの人の付き合い方 | |
| ・部下の成長回路を動かすためのリーダーのあり方 | |

受講料 3,000円

定員 30名 講師 国家資格 キャリアコンサルタント 2級キャリアコンサルティング技能士 浜野 法美氏

レプタイル株式会社 連携講座 パソコンスキルや論理的思考の習得を目指そう！

TTT こどもパソコンプログラミング教室

- 12/3(土) ①マインクラフトでプログラミングを学ぼう(1~3年生向け)
②マインクラフトでオリジナルタワーをつくろう(全学年向け)
- 12/17(土) ①サンタのそりジャンプゲームをつくろう(全学年向け)
②プログラミングでイルミネーションをつくろう(1~2年生向け)



① 13:30~14:30
② 15:00~16:00

【お問合せ/お申込み】
電話 (090-9820-7699) または右記の専用フォームからお申込み下さい。



会場 アルネ・津山4階 地域交流センター

受講料 3,300円 定員 最大10名 講師 レプタイル株式会社 TTT こどもパソコンプログラミング教室講師

12/18 日

13:30~15:30

電子回路を組み合わせて自分だけのモノづくり 電子工作教室 (ランタンづくり)

キャンセル待ち



会場 アルネ・津山4階 地域交流センター

受講料 1,500円 (材料費込み) 定員 15名 講師 津山工業高等専門学校 技術部 技術長 神田 尚弘 先生

おしごと相談会 (予約制)



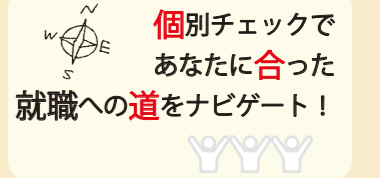
12/17 土

1/28 土

10:00~13:00

「じぶん」を知って、「私らしく」働こう！
自身にあった働き方はなに？就活に必要なパソコンスキルや一般常識は？お仕事のことや活動方法なども個別相談に応じます。

- 価値観チェック
- 一般常識チェック
- OAスキルチェック
- 個別相談



会場 アルネ・津山4階 地域交流センター

受講料 無料

※雇用保険受給中の方は求職活動の該当となります。

①12/19・20・21

短期集中 3日間

求職中の方優先

②1/16・17・18

パソコン初心者講座

基本操作に加え、知っているとも効率が上がる便利な機能や「お仕事に役立つこと」にポイントを絞ってお伝えします。

- Word : 基本操作/ビジネス文書作成
- Excel : 基本操作/表作成/表計算
- Powerpoint : 基本操作/チラシ作成



月 火 水

10:15~12:15

会場 アルネ・津山4階 地域交流センター

定員 6名 受講料 3日間:1,500円

(応募多数の場合抽選) ※雇用保険受給中の方は求職活動の該当となります。

津山市立図書館 × 津山市生涯学習課連携

はじめてのパソコンでZOOM体験講座



ビデオ会議システム「ZOOM」のZOOMミーティング機能の操作方法を学びます。ホスト権限の画面共有を行うことで、見るだけ聴くだけではなく自分で発信ができるようになります。



1/13 金

13:30~15:30

会場 アルネ・津山4階 地域交流センター

受講料 無料

定員 先着10名

<申込期間:12月13日(火)10時~1月10日(火)17時>

おやこDE参加 HUTイングリッシュアカデミー連携講座

楽しく英語をはじめよう！

まずは「楽しい」を体験して英語を好きになろう

フラッシュカードを使い基礎の英単語を習得、またコンセプト単語をアクティビティやビンゴゲームなどを通じて楽しく学べる内容です。

会場 アルネ・津山4階 地域交流センター

- ①14:00~14:40 英語初級コース 「楽器」を英語で言ってみよう！
- 14:40~15:10 保護者セミナー 年齢に応じた適切な学習方法の理解

対象 ①小学1~3年生
②小学4~6年生

②15:30~16:10 英検5級対策講座 英検合格3つの攻略法！

【お問合せ/お申込み】
電話 (090-2865-6424) またはメールからお申込み下さい。hut.academy2021@gmail.com

受講料 500円 (当日現金払い)

定員 先着10組 講師 HUTイングリッシュアカデミー 遠藤 豪氏