

知っておきたい 読んでおきたい
北国発の情報発信紙



ヨミキタ

読書新聞

広告特集

暑かった夏もようやく終わろうとしています。そして迎えるのは秋... 食や自然に恵まれた北海道にとって、ある意味一番魅力的な季節といえるのではないのでしょうか。そこで、今回は『秋を楽しむヒント』をいくつかご紹介します。

秋を楽しむヒント.1
自分磨きのススメ

読書の秋、食欲の秋といろいろありますが、何か新しいことを始めるにはぴったりな季節です。そんな方へお勧めなのが“朝活 SAPPORO MORNING COLLEGE”その魅力をちょっとご紹介!

朝活って?

1時間早起きするだけで
素敵になれるはず...
そのためにプロデュースしています。

「さわやかに、しなやかに、アクティブに...」出勤前に好奇心を満たす...そんなコンセプトで札幌の朝を変えた『朝活』も気づけば4年め。ますますパワーアップしています。昨日とは違う自分にちょっとだけでもなりたい...そんな感性に応えるために朝活は多彩な講座を展開してきました。経済やビジネスシーン、ビューティ、食、スポーツ、そして、人気シリーズの『あの人に会いたい』などなど。変化や成長って、ほんの少しの行動力がもたらせてくれるもの。さあ、あなたもこの秋、朝の1時間で自分磨き、始めませんか?

朝活
プロデューサー
今宮廉氏



どんな講座があるの?

【10/4 開催講座】

脱・スキンケアジブシー
スキンケアの基本の「き」

□講師/株式会社マイスター専務取締役
伊藤早織氏

自分の肌に合った化粧品って? 皆が良いというものが自分にも良いもの? 化粧品の性質と使い方を正しく知るだけで、いつものスキンケアの手ごたえが大きく変わります。最近化粧品ジブシーになりかけていると感じている方へ。これからの季節に向けてスキンケアの基本を今一度見直してみませんか? 大手化粧品メーカーでのマーケティング、商品企画職を経てきた伊藤早織氏がスキンケアの基本である洗顔を通して美肌づくりのヒントを教えてください。美は一日にして成らず!

【10/3 開催講座】

肉食のススメ

□講師/株式会社ELEZO社代表取締役
佐々木章太氏

肉が改めて見直されている昨今、札幌にも肉をメインとするレストランが続々オープン。中でも札幌の中心部、北3西2に出来た『CAMARADE SAPPORO』は、全国の有名レストランの支持を集めている十勝ELEZO社の直営ビストロとして注目の存在。この日は、肉の専門家集団ELEZO社を率いるELEZO社代表取締役佐々木章太氏が、肉の魅力、効用、知られざる肉の知識などを語ります。また、『ビストロCAMARADESAPPORO』でも10月11日、朝活スペシャル肉食会を開催します。

経済から美容まで、幅広いラインナップでお届けする講座は、日替わりで楽しめる充実の内容。今宮プロデューサーとのトーク形式で行う人気シリーズ『あの人に会いたい』は、毎回話題のレストランなどを舞台にトークと美味しい食事を楽しめる人気講座です。

朝

あさかつ

活

SAPPORO
MORNING COLLEGE

【VOL.10】

9.18_{wed} - 10.4_{fri} AM7:00-8:00

9.18_{wed} - 20_{fri} | 9.25_{wed} - 27_{fri} | 10.1_{tue} - 4_{fri}

期間中 平日10日間開催

【朝活会場】キャリアバンクセミナールーム 札幌市中央区北5条西5丁目7番地 sapporo55ビル5F

【朝活事務局】キャリアバンク内 TEL 011-221-6050 FAX 011-251-5114

講座はほかにもたくさん! くわしくはWEBで!

9/18_{wed}

『森と湖の国 フィンランド・デザイン』展へのご招待
□講師/北海道立近代美術館学芸第一課長 吉名真氏

9/19_{thu}

情報発信のコツ~北海道のアピールの仕方~
□講師/小樽商科大学大学院(ビジネススクール)准教授 保田隆明氏

9/20_{fri}

シリーズあの人に会いたい
『大人気ドーナツとベーグルの秘密』
□講師/ふわもち部 村上太飛氏・村上真理耶氏

9/25_{wed}

究極の味噌汁講座
□講師/TAKU円山 和田勇人氏

9/26_{thu}

国酒の健康美容効果
□講師/北海道産酒バーかま田店主 鎌田孝氏

9/27_{fri}

お給料日が待ち遠しい! なくなる
快適生活のすすめ
□講師/スマートライフ・オーガナイザー 田川瑞枝氏

10/1_{tue}

女子力アップのための温泉術
□講師/温泉ソムリエ 奥かおる氏

10/2_{wed}

イタリア野菜を楽しもう
□講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷利久子氏

10/3_{thu}

肉食のすすめ
□講師/株式会社ELEZO社代表取締役 佐々木章太氏

10/4_{fri}

脱・スキンケアジブシー
スキンケアの基本の「き」
□講師/株式会社マイスター専務取締役 伊藤早織氏

企画・制作*読売新聞社広告局