



森さんはパンに関するイベント、コラムの執筆、講演なども手がけています。

5.22 fri

もっとおいしい
パン生活

pick upポイント
食の講座は
人気高し!



パンコーディネーター
森まゆみさん

数ある朝活の中でも特に人気の高い講座の1つが、「食」に関する講座です。今回はパンコーディネーターとして注目を集める森まゆみさんが登場。おいしいパン屋さん、家庭で作る本格パン、流行の最新パン事情などをさまざまなメディアで発信している森さんが、パンの魅力をたっぷり教えてください。パンの種類から楽しみ方、ちょっとしたうんちくまで、パン好きな人にはたまらない大満足の内容になること間違いなし。また食の講座ならではの楽しみと言えば、そう「試食」!こちらの講座でもパンの試食をちよびりご用意していますよ。お申し込みはお早めに。

朝のひとときを
もっと有意義に。
もっと楽しく。

「朝活」の魅力をご紹介します。

pick upポイント
こんな人にも
会えちゃう!



著書の1つ。朝の連ドラのテーマでも話題になった竹鶴政孝と妻リタの物語。

5.29 fri

ノンフィクション
作家の日常



ノンフィクション作家
千石涼太郎さん

普段なかなか会えないような人にも会える、そんな講座も魅力の1つ。ちょっとした裏話や著名人の人となりを知ることができる絶好のチャンスです。今回は著作多数のノンフィクション作家 千石涼太郎さんが登場します。北海道の魅力を取り上げた書籍などの作家活動のほか、コメンテーターや評論家としても活躍している千石さん。その鋭い観点からの創作、コメントはどのように生まれているのか、はたまた作家とはどんな生活を送っているのか、気になる日常に迫ります。そこには私たちの生活のヒントになる作家ならではの視点があるかもしれません。

5.27 wed

ストレスをためない
呼吸をしよう



ヨガインストラクター
MIKUさん

朝活の講座は座学だけ? いえいえ、朝にぴったりのエクササイズ系体験講座もそろっているんです。軽く身体を動かして、すっきりした気持ちで出勤すれば1日をもっとアクティブに過ごせそう。今回は全米ヨガアライアンスE-RYT200 認定講師の資格を持つMIKUさんによる「ヨガ講座」を開講します。MIKUさんのこのヨガ朝活は、ヨガの基本である「呼吸」を重視し自律神経を整えようというのがポイント。自分と向き合いストレスの少ない毎日を送るヒントになるかもしれません。ミニスカートなどでなければ普段着で参加できますので、ぜひ気軽に申し込んでくださいね。

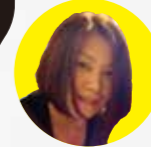


ヨガで心身をベストにして欲しいとさまざまな業種とコラボもしているMIKUさん。

pick upポイント
プロの技を
教えてもらおう!

6.3 wed

スマホやデジカメで
料理写真を
上手に撮るには



プロカメラマン
石田理恵さん

日々ちょっと困っていたこと、気になっていたことをプロに教えてもらいたい、そんな時こそぜひ朝活に注目してみてください! バラエティに富んだ講座がそろっているから、あなたのアンテナに引っかかる講座がきっとあるはず。今回の注目は、現役プロカメラマンである石田理恵さんによる、「料理」の撮影講座です。スタジオやプロの機材がなくても、手持ちのスマホやデジカメでレストランの料理や手料理がおいしそうに撮れちゃう、ちょっとしたコツや技を教えてください。いつもSNSなどにアップしている写真もぐくっとランクアップ。友達にも自慢できるかも!



石田さん撮影のおいしそうなお料理がたくさん! コープさっぽろ「Cho-co-ito」。

Pick up

あさかつ

朝活

SAPPORO MORNING COLLEGE

VOL.13

生活や仕事にいかせるちょっとしたスキルが手に入る、今まで知らなかった新しい世界に触れられる、フレッシュな朝にぴったりの楽しい体験も。そんな朝活ならではの魅力を、今期開講講座の中から4つをピックアップして特別にご紹介しちゃいます。ゴールデンウィークについでらっとしてしまったそのあなたも、心身に新鮮な刺激を取り入れてリフレッシュ! さあ一緒に。あなたも「朝活」してみませんか?

開講講座一覧

- 5.19 tue **いま、狸小路がオモシロイ!**
□講師/エッセイスト・亜瑠西社代表取締役 和田由美氏
- 5.27 wed **ストレスをためない呼吸をしよう**
□講師/ヨガインストラクター 全米ヨガアライアンスE-RYT200 認定講師 MIKU氏

- 5.20 wed **痛みと姿勢の密接な関係とその対処法とは?**
□講師/ボディメイクトレーナー 森脇俊文氏
- 5.28 thu **器~うつわ~を変えれば暮らしが変わる**
□講師/和陶硝子器店 代表 和田亜希子氏

- 5.21 thu **すばらしき紅茶**
□講師/紅茶専門店NILMANEL店主 辻田幸代氏
- 5.29 fri **ノンフィクション作家の日常**
□講師/ノンフィクション作家・エッセイスト 千石涼太郎氏

- 5.22 fri **もっとおいしいパン生活**
□講師/パンコーディネーター、日本パンコーディネーター協会公認 パンコーディネーターアドバンス 森まゆみ氏
- 6.2 tue **話題のクラフトビール入門**
□講師/バー『Maltheads』オーナー 坂巻紀久雄氏

- 5.26 tue **ラズベリーの素敵な世界**
□講師/うらほろ高橋農園主 高橋徹氏
- 6.3 wed **スマホやデジカメで料理写真を上手に撮るには**
□講師/プロカメラマン 石田理恵氏

5.19 TUE → 6.3 WED am7:00 → am8:00

各講座
受講料/500円
(税込)
定員/50名
6/3講座は1,000円
定員30名



お申し込みはメールで! 複数の講座も受講できます!

受講希望の方は、お名前(ふりがな)、年齢、住所、職業、メールアドレス、連絡先電話番号・講座名を明記の上、下記アドレスにメールにてお申し込みください。折り返し事務局より詳細をご案内いたします。締め切りは各講座の前日正午(平日)まで。受講料は当日受付にてお支払いください。



◎本イベントに関して取得した個人情報、朝活事務局からのお知らせのみに使用させていただきます。お申し込みはこちらから!

アフターパーティー開催!

毎回恒例となったアフターパーティーを今回も開催! 朝活に参加した方はもちろん、パーティーだけの参加という方も大歓迎! 講師の先生も交えて、受講生同士楽しく語りましょう。異業種交流、友達作り... お一人でもどうぞお気軽にご参加ください!
・日時/6月4日(木) 18:30~ ・会場/La-Tavolozza(ラ・タヴォロッツァ) (札幌市中央区南3条西7-6-4 狸小路7丁目タヌキスクエア1F)
・参加費/4,000円 フリードリンク・フリーフード(税込)
・お申し込みは朝活サイトのお申し込みから。会費は当日会場にて申し受けます。