

美術展の入場券(1,200円相当)と韓国のお茶とお菓子付き

9 10
thu.



20世紀・画家たちの“韓流”

□講師/北海道立近代美術館 主任学芸員 井内佳津恵氏
□受講料/1,500円 □定員/50名

19世紀末から20世紀前半までの韓国を描いた作品を紹介する「日韓近代美術家のまなざし」展。札幌市内のカフェ・ポジャギの韓国伝統茶とお菓子を味わいながら、戦前の韓国を描いた作品を通して、衣装、食、建築、インテリア、舞踊など、現代まで受け継がれる韓国文化の魅力の一端にふれていただきます。

9 29
tue.



働くあなたの人生が10倍楽しくなる読書術

□講師/千葉商科大学 国際教養学部専任講師 常見陽平氏
□受講料/500円 □定員/50名

皆さん、突然ですが、本を読んでいますか?「若者の本ばなれ」「ネットの時代」と言われていますが「本を読む」という行為の価値は全く落ちていません。今ほど読書が面白い時代はありません。良書と出会う方法、本を読むコツなど、人生を楽しくする読書術をお伝えします。

9 30
wed.



美味しくて豊かなオーガニックファームライフ

□講師/新篠津・大塚ファーム 大塚早苗氏
□受講料/500円 □定員/50名

新篠津村にある大塚ファームは、“オーガニック農法”のトップランナー的生産農園。100年以上の歴史を持つこの農園で、ご主人を支えながら加工品の開発や、営業活動までこなす奥様、大塚早苗さんのパワフルな暮らしぶりを伺います。そこには女性ならではの視点や気づきもたくさんです。

当日は生演奏も聞けます

10 1
thu.



大人のためのジャズ入門

～朝からウッドベースを生演奏で～

□講師/ジャズベーシスト 栗谷巧氏
□受講料/500円 □定員/50名

ジャズって難しそう、どこに行けば聞けるの?そもそもジャズってどんなもの?そんなみなさんの疑問や悩みに、現役若手のジャズベーシスト栗谷さんがお答え!ご本人によるウッドベースの生演奏も交えながら、カジュアルで楽しく、それでいて、奥深いジャズの楽しみ方をご提案します。

10 2
fri.



姿勢改善と疲労回復を

テニスボールで解決!

□講師/ボディメイクトレーナー 森脇俊文氏
□受講料/500円 □定員/50名

日々の疲れがなかなか回復しない。疲れとともに姿勢がどんどん悪くなる。そんな皆さんに最近話題の「筋膜リリース」によるセルフケアをご紹介します。用意する物はテニスボール1個。手軽で簡単なエクササイズを身につけて、スッキリとした姿勢と軽くなった身体を手に入れましょう!

※硬式テニスボールをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はお貸ししますが、数に限りがあるためご協力お願いいたします。

朝活 VOL.14

あさかつ

朝がちょっと、楽しくなる。
「朝活」今回も、
注目の講座が勢揃いです。

10 6
tue.



女性のための

～内面から美しくなる 朝YOGA～

□講師/JOYFITヨガイストラクター 沼崎綾香氏
□受講料/500円 □定員/50名(抽選・女性限定)
□協賛/JOYFIT
※抽選のため9/29(火)正午締め切りとさせていただきます。

体の疲れは心の疲れとも直結しているもの。5つのSHiN(身・清・深・心・真)へのアプローチをしながら、本来人間が持っている自然治癒力や、ストレスコーピング力(ストレスを跳ね返す力)を高め、心も体も美しく健康になるYOGAで、デトックスしませんか?しなやかに、美しく、内面から輝きたい女性必見です!

※スクートの着用はご遠慮ください(動きやすい服装)。ヨガマットを用意しています

当日は中国茶の試飲も

10 7
wed.



美しく健康になるために

～石井登シェフの美味しい中国茶入門～

□講師/中国菜家 季璃香シェフ 石井登氏
□受講料/500円 □定員/50名

烏龍・鉄観音・ジャスミン・プーアール...名前を聞いたことはあっても、実はよく分からないかも。そんな幅広く奥深い「中国茶」に世界を、分かりやすく楽しくご紹介。講師は中国料理と中国茶の第一人者である石井シェフ。料理と中国茶の「マリアージュ」である「飲茶」も含め、知りたかった中国茶のあれこれを学べますよ。

10 8
thu.



ビルひとつで街が変わる

～トレンドセッターの素顔～

□講師/街制作室株式会社 アーキテクトチームプロデューサー 渋谷正明氏
□受講料/500円 □定員/50名

街の空気を一変させる力を持つ新しい商業施設があります。その陰には、消費者としての目線と、ビジネス面での的確な分析力を併せ持つ仕掛け人が存在します。言わばトレンドセッターたちの集団、大通ビッセやマルヤマクラスなどを仕掛けた札幌発の「街制作室」。今回はそのプロデューサーの登場です。

10 9
fri.



あなたの知らない本当のハワイの魅力

□講師/ハワイ・JHインターナショナルトラベル代表 大竹千夏氏
□受講料/500円 □定員/50名

千歳からの直行便も飛んでいる楽園ハワイですが、一方で、人が多くて、俗っぽくてつまらない...そういう声も聞きます。でも実は今のハワイはそうではありません。話題のスポットやグルメが続々と登場していて、流行をリードする女性誌でも度々特集が組まれるほど。プロだからこそ分かるそんなハワイの最新情報を、教えてもらいましょう。

当日は生演奏も聞けます

10 14
wed.



知ると楽しい!? クラシック音楽

～朝から生演奏～

□講師/札幌コンサートマスター 田島高宏氏 札幌スタッフ
□受講料/500円 □定員/50名
□協賛/札幌交響楽団

北海道唯一のプロオーケストラ、札幌交響楽団が直々に教えるクラシックコンサートの楽しみ方講座!クラシックって難しそう、わからないことが多くて不安、そんな方の悩みを、コンサートホールへの来場から曲の聞き方まで、レクチャーをしながら解消します。

10 15
thu.



会いに行きたくなる

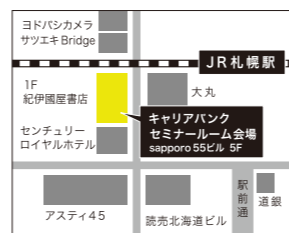
北海道食物語

□講師/グリーンストリー取締役支配人 林真由氏
□受講料/500円 □定員/50名
□協賛/北海道食べる通信

食と農業が北海道のキーワードであることは間違いありません。とは言え、そのキーワードを活かしたビジネスは未だ発展途上。成功事例ばかりでは無いこともまた事実。そんな中、地域資源を活かした新たなメディアとも言えるビジネスモデルが登場しました。それが『北海道食べる通信』。女性企業家としての視点で、その可能性と未来へのビジョンを語ります。

9.10thu. → 10.15thu. am7:00 am8:00

～各講座～
定員/50名
受講料/500円(税込)
9/10講座は1,500円



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。10月6日(火)講座は9月29日(火)正午締め切り。受講料は当日受付にてお支払いください。

◎お申込者の個人情報は、朝活の運営やお問い合わせ内容に関する事務連絡などに利用するものです。上記目的以外の利用や第三者への提供は、法令の定めによる要請の場合を除き、ご本人の同意なしには一切いたしません。



ケータイからの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らしましょう。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/10月15日(木) 18:30～・会場/wine & dish pin (札幌市中央区南4条西5F-45ビル地下1階)
参加費/4,000円 フリドリリンク・フリーフード(税込)
お申し込みは朝活公式HPもしくは下記メールにて。会費は当日会場にて申し受けます。

【朝活公式HP】 <http://hokkaido.yomiuri.co.jp/asakatsu>

【申込先E-mail】 asakatsu@career-bank.co.jp

facebook 朝活 Facebook ページ開設中!