

# 広告

企画・制作\*  
読売新聞社広告局

朝：さわやかに、しなやかに、アクティブに：



SAPPORO  
MORNING COLLEGE  
VOL.11

6/26 thu

「本当の  
良い姿勢」  
お教えします！

背中から作る！  
気持ちも晴れる姿勢の作り方

□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

世の中には「ラクして姿勢改善」みたいな言葉が溢れています。しかし姿勢は重力に対して筋力が支えきれなくなって崩れるものですから、楽しく姿勢を改善しても重力に再び負けて元通りです。美しい姿勢を作り、気持ちも身体もスッキリして仕事へ向かいましょう。

3 thu

ちょっとしたコツで、  
あなたも  
印象美人に♪

誰でも雰囲気美人になれる、  
カンタン印象UP術

□講師/印象UPアドバイザー 正木よう子氏  
□受講料/500円 □定員/50名

この人素敵だな、と思わせるにはちょっとしたコツがあります。立ち姿、物の拾い方、手の動かし方など、普段の何気ないしぐさで他の人に差をつける、印象UP術をご紹介します。これから役立つ、浴衣での立居振舞、写真撮影のポーズのポイントなどもレクチャーします。

27 fri

「ゲーム」で  
楽しく株式投資を  
体験！

体験！バーチャル株取引  
～仮想取引で証券取引所気分を味わおう～

□講師/昭和女子大学 准教授 保田隆明氏  
□受講料/500円 □定員/50名

株や資産運用を始めたいけれどちょっと怖い、持っている株をうまく活用できていない、そんな人にぴったりの講座。ゲームを通じて「株取引」を体験し、株式投資のエッセンスを学びます。東京・ニューヨークで投資銀行業務に携わった保田先生の講義は必見！

4 fri

道産チーズの  
あれこれが満載！

道産チーズの美味しい未来

□講師/石川尚美チーズサロン代表  
チーズプロフェッショナル協会認定  
チーズプロフェッショナル 石川尚美氏  
□受講料/500円 □定員/50名

全道各地にレベルの高い個性的なチーズ工房が続々と誕生し、様々なタイプのチーズが北海道の食シーンを盛り上げています。そんな道産チーズの現状や未来、味わい方や基礎知識、そしてチーズがある豊かな暮らしなどをレクチャーします。

30 mon

座ったまま  
できる、  
ゆるヨガ講座

簡単！気軽に朝活ヨガ

□講師/ヨガインストラクター・  
全米ヨガアライアンスRYT200修了講師  
奥かおる氏  
□受講料/500円 □定員/50名

身体が硬い人でもOK。どこでも簡単に出来る「椅子を使ったヨガ」をご紹介します。椅子に座ったまま呼吸に合わせて気持ちよく身体をほぐすので、お仕事の気持ちのスイッチを入れるのにもぴったり。ミニスカートやパンツ以外であれば、普通の服装で参加OK。

7 mon

専門家があなたの  
頭痛の悩み  
にお答え

その頭痛...放っておかないで！

□講師/上出脳神経外科クリニック院長  
ファーマライズ医療モール札幌(JRタワー)  
上出経治氏  
□受講料/500円 □定員/50名

頭痛は持って生まれた体質とあきらめたり、我慢できるからと放っておく人も。しかしその多くは、原因がわかればよく効く薬を処方してもらうこともできますし、また生活習慣上の問題が痛みを引き起こしている場合も。この機会に専門家に教えてもらいませんか？

71 tue

日本茶の  
「魅力」再発見！

日本茶で楽しく美しくなる！

□講師/株式会社「お茶の大森園」代表取締役  
NPO法人日本茶インストラクター協会認定  
日本茶インストラクター 大森由美子氏  
□受講料/500円 □定員/50名

女性を美しくしてくれる日本茶。その効能を分かりやすく解説しながら、知っているようで知らない日本茶の淹れ方や、日本茶のある暮らしをご提案します。お茶は、日本文化の原点でもあります。これを機会に日本茶の豊かな世界に触れてみませんか？

8 tue

お米を美味しく  
食べるコツを  
伝授！

簡単！朝ご飯のおかず

□講師/野菜ソムリエ・ベジフルビューティーアドバイザー  
マナーインストラクター 小川由美氏  
□受講料/500円 □定員/50名

朝は忙しくて時間が無い、ご飯のおかずを作るのは大変、そんなあなたのために、朝ご飯を手軽に美味しく食べられるヒントをお教えします。ほんのちょっとしたことで、朝の食卓が豊かに楽しくなること間違いなし。朝の時間こそご飯を食べて、一日の活力を充電しましょう。

2 wed

日々輝いていた  
貴女に贈ります

好きがいっぱい！！

自転車・北海道・そして起業

□講師/太田明子ビジネス工房代表  
札幌女性起業家コミュニティEZONA代表  
太田明子氏  
□受講料/500円 □定員/50名

女性の起業を応援する「EZONA」代表の太田明子さんによる「好き」をカタチにする講座。北海道好きが高じて移住、自転車好きが高じてオリジナル自転車を作っちゃった、そんな太田さんの元気をもらえること間違いなし。

9 wed

プロが  
レクチャーする、  
大人の外遊び！

大人のアウトドアのすすめ

□講師/株式会社スノーピークストア秀岳荘白石店  
店長 佐々木孝氏  
□受講料/500円 □定員/50名

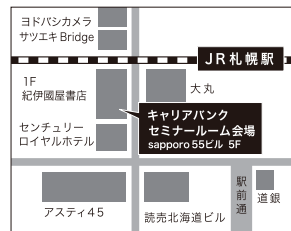
本物、良質といったキーワードで高い評価を受ける、大人のためのアウトドアグッズブランド「スノーピーク」。そのプロがお教えする「大人のアウトドア」という発想を、あなたも取り入れてみませんか。スローキャンプを始めとした、豊かな外遊びのためのヒントが満載です。

6.26 THU → 7.9 WED am7:00\_8:00

【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

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

facebook 朝活ファンページ開設しました。 ■主催/キャリアバンク、読売新聞北海道支社 ■協賛/サッポロビール、ポッカサッポロ ■協力/アウラ



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。



ケータイからの  
お申し込みはこちらから！

7/11 fri アフターパーティー

□日時/7月11日(金)18時30分～21時(予定)  
□会場/イッポカンポ(南4条西5 つむぎビル1F)  
□参加費/4,000円

朝活に参加した人はもちろん、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。会場は本格イタリアンの「イッポカンポ」。どうぞお気軽にご参加ください！

詳しくは  
webで！

asakatsu@career-bank.co.jp 【朝活事務局】キャリアバンク内 TEL 011・221・6050 FAX 011・251・5114