

# 広告

企画・制作\*  
読売新聞社広告局

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。



SAPPORO  
MORNING COLLEGE  
VOL.12

9 25 thu

楽しく知りたい、  
お天気の  
あれこれ♪

## お天気キャスターの365日

□講師/気象予報士 菅井貴子氏  
□受講料/500円 □定員/50名

日々の空模様をいつも優しい笑顔で伝えてくれる、お天気キャスターの菅井さん。その舞台裏とは?四季豊かな北海道に魅了され、移住10年目。農漁業、交通、流通、観光・レジャー等、あらゆる産業に大きくかかわる気象予報。気候から見た北海道の魅力や、楽しいエピソードをまじえてお送りする1時間です。

2 thu

O.toneと  
接するコツ  
教えます!

## O.toneな世代の扱い方

□講師/オトン編集長 平野たまみ氏  
□受講料/1,000円(オトン最新号付) □定員/50名

職場の上司、先輩、父親…とかく扱い辛い? O.tone世代。でもその実態は案外可愛いかも。人気雑誌「O.tone」編集長の平野さんに、自らがO.tone世代である朝活・今宮プロデューサーが、あれこれ伺います。これで、O.tone世代のコントロールはバッチリ!! ←あ、これもO.tone世代ならではの言葉…。

26 fri

知りたい!  
ファイターズの  
舞台裏!

## ファイターズ球団職員

### ダグアウトの独り言

□講師/北海道日本ハムファイターズ デイルクター 東朝幸氏  
□受講料/500円 □定員/50名

球界で他チームからも評価が高いと言われる日本ハムファイターズ。新庄選手電撃入団、優勝、ハンカチ王子獲得、栗山監督の採用など、選手の隠れエピソードを入れながら、チーム独自の節約術や、球場ムード作り、ファン獲得の手法について熱くトーク!

3 fri

「食」を見直し、  
キレイに  
なろう!

## アンチエイジングのための食事のコツ

□講師/管理栄養士・料理研究家  
美容栄養カウンセラー 上坂真智子氏  
□受講料/500円 □定員/50名

過食・暴食、不規則な食事、偏った食事。大切とは思いつつも、おざなりになりがちなの日々の食生活。食を見直してキレイになる、食から目指すアンチエイジングを専門家から学んでみませんか?最近話題の「ヘルシーDo(機能性食品)」についても、詳しく解説。

29 mon

知れば知るほど、  
パンが  
大好きに

## ますます熱い!!

### 北海道のパン屋さん事情

□講師/イラストレーター すずきもも氏  
□受講料/500円 □定員/50名

いま全国的にも熱い視線を浴びている、北海道のパン屋さん。質の上がった道産小麦の話題や、地産地消にこだわるパン屋さん、注目の新店など、北海道の最新パン情報を、イラストレーターであり「大好きパンの会」も立ち上げたすずきももさんに伺います。

6 mon

いま伝えたい、  
“言葉”の  
チカラ

## ラジオのスタジオからあれこれ

□講師/STVラジオパーソナリティ  
牧やすま氏  
□受講料/500円 □定員/50名

月曜～木曜日、正午から午後6時までオンエアー中のSTVラジオ番組、「どうさんラジオ」でコメンテーターを担当する牧さん。「言葉は陽だまりよりあたたかい」をモットーとしながら、40年にも及ぶラジオパーソナリティ歴を通じて感じてきたことをお話いただきます。

30 tue

自分の  
「働き方」を  
考えよう

## 頑張りすぎず、磨り減らない!

### 幻想なきリアルな働き方とは!

□講師/人材コンサルタント 常見陽平氏  
□受講料/500円 □定員/50名

働く若者の苦悩や、いま企業が社内で抱える問題を、故郷札幌を舞台に軽快な辛口トークで斬り込みます。現役バリバリの社会人はもちろん、就活中の学生、求職中の方等、「はたらく」に関わる全ての人におすすめの講座です。

7 tue

知りたい!  
美の頂点の  
現場

## ミス・ユニバース・ジャパンの世界

### ～輝く美人の育て方～

□講師/ミス・ユニバース・ジャパン 北海道大会事務局  
エリアディレクター 松本恵里香氏  
□受講料/500円 □定員/50名

輝く美しさを手に入れるためには?『世界に通用する外見・内面を兼ね備えた美女』を目指すミス・ユニバース・ジャパンの秘密に迫る“朝活”版ビューティーキャンプ。自らも出場者として魅了された厳しく美しい世界を語ります。

10 1 wed

快適な  
「座る」のコツを  
伝授!

## 身体の不調の原因は

### 「座る」ことにある?

□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

知っておきたい、本当の椅子との関わり方。「椅子に座る」という行為は立っているよりも腰への負担が大きいという学術論文があります。「正しく座ると腰が痛くなる」のメカニズムと対処法を知り、明日から快適な椅子生活を送れるようになりませんか?

8 wed

奥深い  
珈琲の魅力  
を堪能しよう!

## 徳光珈琲の深くて楽しい

### 珈琲の世界

□講師/徳光珈琲 徳光康宏氏  
□受講料/500円 □定員/50名

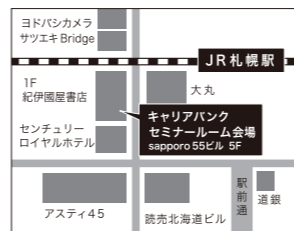
スペシャルティコーヒーだけを自家焙煎する徳光珈琲は、石狩の本店、大通ピッセと円山の支店の他、有名レストランにも豆を提供する人気店。自ら産地にも出かけるというオーナーの徳光康宏さんに、そのこだわりと魅力、珈琲の淹れ方のコツも伺います。

9.25 THU → 10.8 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>

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。

◎本イベントに関して取得した個人情報は、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。



ケータイからの  
お申し込みはこちらから!

## アフターパーティー

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りましょう。詳しくは次回新聞またはWEBでお知らせいたします。どうぞおたのしみ!

予告

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