

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.13

5.19 tue

狸小路の
今昔の魅力を
たっぷりと!

いま、狸小路がオモシロイ!

□講師/エッセイスト・亜璃西社代表取締役 和田由美氏
□受講料/500円 □定員/50名

札幌文化の今と昔、表と裏を知り尽くす和田由美さん。今回語っていただくのは「狸小路」です。老舗が軒を連ね栄枯盛衰を見てきた商店街も、今は変革の時。西エリアには話題のレストランやバー、1丁目目界隈にも人気店が勢揃い。明治6年からの歴史と現代の個性ある狸小路の魅力を存分に味わってください。

27 wed

呼吸の
コツをつかんで
心の健康を

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
□受講料/500円 □定員/50名

ヨガは柔軟性よりも呼吸が大事。ポーズがとれなくても適切な呼吸で心をコントロールすることができます。ストレスの多い現代、ヨガ呼吸のコツを学んで「心の健康」を手に入れませんか?ミニスカートなど以外なら普通の服装で参加OK。出勤前にすがすがしいスタートを。

20 wed

その痛み
簡単エクササイズで
解消!

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
□受講料/500円 □定員/50名

朝活人気講師である森脇先生。今回のテーマは「姿勢と痛み」です。新年度を迎えて、なんとなく身体の「痛み」に悩まされている方はいませんか?それは姿勢の悪さが原因かも。姿勢と身体の不調の関係を解説し、対策となる簡単エクササイズをご紹介します。

28 thu

私にもできる!
器の
マリアージュ

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
□受講料/500円 □定員/50名

レストランなどで「このお皿ってきれいだな」「このグラス飲みやすい」と感じたことはありませんか?おいしい料理やお酒の味には器の効果もあるんです。お店でなくても、ちょっとしたセンスで自宅の食卓も素敵に。高価な食器がなくても大丈夫。料理やお酒と器のマリアージュの魅力に触れてください。

21 thu

ゆったり優雅に。
紅茶の世界を
堪能する!

すばらしき紅茶

□講師/紅茶専門店NILMANEL店主 辻田幸代氏
□受講料/500円 □定員/50名

専門に扱うカフェも少なく、コーヒーや日本茶に比べて少し影が薄い印象のある「紅茶」。でも知ってみると奥深く魅力がいっぱいです。人気紅茶専門店NILMANEL(ニルマーネル)の辻田さんに、紅茶のABCを楽しく教えてもらいます。香り豊かな紅茶の試飲とともに、朝のひとつときをゆったり過ごしてください。

29 fri

気になる作家の
“頭の中”に
迫る!

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
□受講料/500円 □定員/50名

作家以外にも実に多彩な顔を持つ千石涼太郎氏。世相からグルメまでコメントの切り口の鋭さには定評があります。ノンフィクション作家の発想、視点、そして創作の秘密。なかなか接する機会のない作家の日常を覗いてみませんか。そこには生き方への新たなヒントがあるかも。朝活ならではのユニークな講座です。

22 fri

おいしいパンの
秘訣を
伝授します!

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
□受講料/500円 □定員/50名

おいしいパン屋さん、家庭で焼く本格パン、天然酵母や道産小麦のパン。パンの魅力を様々なメディアで発信している森まゆみさんが初登場。世界のパンやおいしい食べ方、保存方法などをたっぷり教えてもらいます。試食も少しあります。

6.2 tue

これで
“クラフトビール”は
完ペキ!

話題のクラフトビール入門

□講師/バー「Malheads」オーナー 坂巻紀久雄氏
□受講料/500円 □定員/50名

今、「クラフトビール」がブーム。札幌にもクラフトビールをメインにしたバーや飲食店が続々とオープンしています。でも、味、製法、原材料、生産国、クラフトビールは実にさまざま。多彩なクラフトビールの世界をプロに教えてもらいます。ビールとモルトウィスキーの専門店「モルトヘッズ」の坂巻さんが講師です。

26 tue

もっと知りたい
小さな赤い実の
あれこれ

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
□受講料/500円 □定員/50名

フランボワーズ、キイチゴとも呼ばれる、甘酸っぱくて小さなピンクの実“ラズベリー”。その栽培面積日本一と言われるのが、十勝・浦幌町のうらほろ高橋農園です。園主の高橋さんに、美容や健康にも評判のラズベリーの魅力を教えていただきます。高橋さんの想いが詰まった、おすすめ加工品の試食や販売もあります。

3 wed

プロの技を覚えて
料理写真に
差をつけよう

スマホやデジカメで

料理写真を上手に撮るには

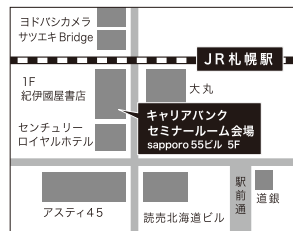
□講師/プロカメラマン 石田理恵氏
□受講料/1,000円 □定員/30名

レストランで料理が出てくるとスマホやデジカメのシャッターを切る人、SNSにも料理写真がたくさん。でも料理を上手に撮るのって難しいかも...。そんな悩みにプロがお答え。ちょっとした工夫で料理がおいしそうに撮れるんです。コツを覚えて友だちに自慢しちゃいましょう。

5.19 TUE → 6.3 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



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。



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/6月4日(木) 18:30~
・会場/La・Tavolozza(ラ・タヴォロツァ)
(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)
・お申し込みは当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。