

前売券  
付き

5 23  
tue.



札幌国際芸術祭ってなんだ?

- 講師/札幌国際芸術祭事務局マネージャー 細川 麻沙美氏
- 受講料/1,500円(税込・前売券付き)
- 定員/50名

「札幌国際芸術祭(SIAF2017)」がいよいよ8月6日に開幕。芸術祭の見どころや、そもそも美術ってどう楽しむの?というポイントを学んでみませんか? SIAFの前売券付きで予習に最適な本講座! 札幌国際芸術祭事務局マネージャーの細川さんが詳しくお話しします。

5 24  
wed.



ニセコエリアの現在形・未来形

- 講師/倶知安観光協会 吉田 聡氏
- 受講料/500円 □定員/50名

いまや日本国内だけでなく海外でも人気のニセコエリアを擁する倶知安町。人口の1割弱が外国人という倶知安町をはじめ、今やまるで海外のような様相を見せるニセコエリアの現状を、最前線にいる吉田さんが紹介し、今後の未来やビジョンについて語ります。

5 25  
thu.



いま話題の薬膳ってなに?

- 講師/薬膳料理研究家 野村 洋子氏
- 受講料/500円 □定員/50名

“薬膳”って難しいものではないんです。大切なのは自分自身や家族の体調を気遣う気持ちと食材の働きを知ること。薬膳料理研究家の野村先生が、日々の生活に取り入れやすい薬膳の作り方をはじめ、誰でもすぐに実践できる薬膳の基礎をお教えます。試食用意していますよ。

5 26  
fri.



BBQと焼肉って別モノ!? ホントのBBQ教えます

- 講師/市川燻製屋本舗 BBQアドバイザー 菅原 正人氏
- 受講料/500円 □定員/50名

皆さんは、BBQとって買ってきたお肉をただ焼くだけで終わっていませんか? ですが、本当のBBQとは、前日から始まるもの。仕込みから当日の準備、火加減、焼き方まで、実は奥が深いBBQの奥義を伝授します。後日の遠足講座にも参加すれば、アナタもBBQ奉行になれるはず!

5 30  
tue.



バルの向こうにスペインが見える

- 講師/北海道テロワール代表 川口 剛氏
- 受講料/500円 □定員/50名

札幌でも最近増えている「バル」って、どんなお店のことかをご存知ですか? 今回の講座では、川口氏がバルと、バルの本場・スペインの食の魅力を徹底解剖。人生を陽気に楽しんでいるように見えるスペインの人々と笑顔あふれるバル。そこには果たして何があるのでしょうか。お楽しみに!

6/10(土)に  
課外BBQ  
講座もあり!

# 朝活

あさかつ

Sapporo Morning College  
Asakatsu  
-VOL.17-

8年目の「朝活」  
今年も元気にスタート!

朝がかわると  
自分かわる

5 31  
wed.



知ると楽しい!?クラシック音楽  
〜クラリネットの調べとともに〜

- 講師/札幌クラリネット首席奏者 三瓶佳紀氏、札幌スタッフ
- 受講料/500円 □定員/50名

今年6月に600回目の定期演奏会を迎える札幌交響楽団。同演奏会で奏でる作曲家・モーツァルトのエピソードを紹介。さらに世界的に評価の高い「札幌コンサートホールKitara」の座席選びのコツもレクチャーします。朝活参加者には演奏会への来場特典としてバックステージ見学も!

6 1  
thu.



〈丸の内女子〉から〈札幌女子〉へ  
〜私のための“場”をつくる〜

- 講師/Sapporo Smile Woman Projectメンバー 石川 頼子氏
- 受講料/500円 □定員/50名

元祖「朝活」ともいえる東京「丸の内朝大学」の創成期から携わってきた石川さん。現在はさまざまな環境で活躍する女性がつながる“場”づくりが重要と「Sapporo Smile Woman Project〜働く女性のサードプレイス〜」を主宰する彼女に、仕事への思い、そして札幌で目指していることなどを伺います。

6 2  
fri.



おしゃれに差がつく、  
春夏小物の楽しみ方

- 講師/zee 店主 渡辺 美雪氏
- 受講料/500円 □定員/50名

ストールや帽子、サンダルなどの小物と洋服って合わせるのなかなか難しいですね。そこで、これからの季節に欠かせない春夏小物のシンプルなおしゃれな合わせ方やスタイリングのコツをレクチャー。簡単な巻き方もお教えますので、参加者はストール、スカーフをご持参ください。

6 6  
tue.



脳からイキイキ!  
脳内ホルモンの秘密

- 講師/札幌パーキンソンMS 神経内科クリニック院長 廣谷 真氏
- 受講料/500円 □定員/50名

「気持ち良い」「楽しい」ときに分泌される脳内ホルモンのドーパミン。ポジティブな精神状態となり、血行や代謝がよくなることで肌や髪もキレイになると言われる一方、増え過ぎるとさまざまな依存症になりやすくなる傾向も。ドーパミンを上手くコントロールし、健康的に暮らすイロハをお伝えします。

6 7  
wed.



トイレと屋台と畑から  
見えてきた世界とは?

- 講師/旅書人 おおまち かおり氏
- 受講料/500円 □定員/50名

世界40数か国近くを旅し、「旅書人(たびかきひと)」と称し、旅や食との出会いを綴ってきたおおまちさんが、自身の経験をもとに今の時代や世界を切り取ります。さらに幅広いネットワークを活かして展開する自身の活動や、ライフワークの「地産地食」について語っていただきます。

課外  
講座

6 10 sat. BBQ遠足講座

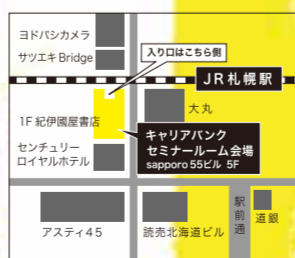
5月26日の座学をもとに、札幌市内の会場でBBQを開催!  
火の起こし方から火加減の調整、焼き方など、  
座学だけでは伝えきれないBBQのあらゆる奥義を実践的にレクチャーします。  
座学に参加していない方ももちろん参加OKです。

- 講師/市川燻製屋本舗 BBQアドバイザー 菅原 正人氏
- 日時/6月10日(土)10:00集合、16:00解散
- 受講料/4,000円(税込)
- 定員/20名(抽選)

- 応募締切/6月2日(金)
- 応募者多数の場合は抽選のうえ、6月5日(月)までに全員へ当落のお知らせと、当選された方には内容の詳細をご連絡いたします。

5.23 tue. → 6.7 wed. am7:00  
am8:00

~各講座~  
定員/50名  
受講料/500円(税込)  
5/23を除く。  
課外講座は別料金。



お申し込みは HP の専用フォームから!

受講希望の方は、下記の公式HPの「お申し込み・お問い合わせ」フォームより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。6月10日(土)「BBQ課外講座」は6月2日(金)締め切り。6月5日(月)にメールにてお知らせいたします。応募多数の場合抽選となります。各講座とも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。



お申し込み  
はこちら!

アフターパーティー開催!

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7日(水)18:30~・会場/フードクラフトリー アモワール(札幌市中央区南2条西10丁目1000-15 アイビル2F)
- ・参加費/4,000円 フリードリンク・フリーフード(税込)
- ・お申し込みは朝活公式HP「お申し込み・お問い合わせ」フォームにて。会費は当日会場にて申し受けます。