

# 広告

企画・制作 読売新聞北海道支社広告部

朝  
さわやかに  
しなやかに  
アクティブに

# 朝

あさかつ

# 活

SAPPORO  
MORNING  
COLLEGE

VOL.2

「朝活って？」

少しだけ早起きしての自分磨き....それが朝活  
朝を変えればあなたが変わる  
朝活、始めませんか?  
SAPPORO MORNING COLLEGE  
話題の朝活、再び!!

受講料

1講座につき

500円~

講座によって異なる  
場合があります。

# AM 7:00\_8:00

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

朝活再び!! この夏、札幌で大きな話題となった朝活が帰ってきます

## 単独講座

09 本にはすべての答えがある  
tue □講師/久住書房店主 久住邦晴氏 □定員/40名 □受講料/500円

「なぜだ!売れない文庫フェア」「本屋のオヤジのおせかい中学生はこれを読め」など、衝撃の企画で全国の書店に革命を起こした久住さんが語る、朝活オリジナルのビジネスパーソン向け読書講座です。

10 これさえ知っていればあなたも経済通!  
wed □講師/北海道大学教授 吉見宏氏 □定員/40名 □受講料/500円

今回は「レールが教える社会学」と題して講座を開いた吉見教授ですが、本職?は、気鋭の経済学者。今回は「バブル時代のもうけはどこへいった?円高ってどうなる?」をキーワードにしてお話いただけます。

11 セルフで出来る着衣スタイルのハワイロミロミマッサージ  
thu □講師/BEAUTY PARLOR 代表 トリーシャ氏 □定員/30名 □受講料/500円

ラジオDJでもあるハワイ出身のトリーシャさんはマッサージセラピスト。ハワイの伝統治療法ロミロミですが、今回は、オイルを使わず何処でも出来る「着衣スタイル」を教えてもらいます。

12 名刺をデザインする  
fri □講師/アトリエテン代表 長谷川演氏 □定員/30名 □受講料/500円

デザインひとすじ20年。764の物件を生み出してきたインテリアデザイナー長谷川演さんが、そのアイディアをプレゼンテーション。自己紹介に欠かせない「名刺」をテーマに大人のための「自分ブランディング」教室。

15 旬の便りを味わう朝 ヌーボー(新酒)ワイン入門  
mon □講師/ワインバー祥瑞(しょうずい)店主 松岡修司氏 □定員/30名 □受講料/1000円 \*祥瑞でのボジョレー・ヌーボーグラスワインチケット付き。  
\*提供は11月18日の解禁日以降になります。

秋は新酒の季節。ボジョレー・ヌーボーばかりでは無く、各国にある新酒ワインの正しい知識を学び、ちょっとだけ試飲も楽しんでみませんか? ボジョレー・ヌーボーは、解禁日以降、お店でどうぞ。

18 心のおもむくままに筆を... 自由書道のすすめ  
thu □講師/KARASU氏 □定員/30名 □受講料/500円  
\*硯、筆、下敷き、墨汁をお貸しすることも出来ます。

ラジオDJのかたわら、書道家としても知られているKARASUさん。番組を通じて知り合ったアーティストからインスピレーションを得て、それを書として発表するなど、今、注目の存在です。

19 野菜NOW... ベジタブルのステキな世界  
fri □講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷利久子氏 □定員/30名 □受講料/500円

シニア野菜ソムリエとして大活躍の彼女から最新野菜情報をゲットしちゃいましょう。加賀、京都といった伝統野菜の知識も学びます。受講生には、萬谷氏特製のパーニャ・カウダのレシピもプレゼント。

22 リフレクソロジーで健康素肌美人に  
mon ...冷えむくみを解消し内面から美しく!  
□講師/日本リフレクソジスト養成学院【REFLE(リフレ)】 嘉藤涼子氏 □定員/30名 □受講料/500円(サロンご優待券プレゼント)

冷えむくみを解消し内面から美しく!をテーマに英国トップレベルのハンドリフレクソロジーテクニックを伝授。セルフリフレクソロジーで心身のバランスを整え、冷えやむくみ、肩こりを解消して健康素肌美人に。

26 目指せ!声美人、声イケメン... 正しい発声は美しさの素  
fri □講師/フリーアナウンサー 野宮範子氏 □定員/30名 □受講料/500円

テレビ、ラジオで活躍中の人気アナウンサー野宮範子さんから、美しさの秘密である、発声と呼吸を学びます。正しく声を出すことは、健康にもつながります。

期間

2010.11/9(火)\_26(金)

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5階

募集要項

複数の講座受講も可能です

受講希望の方は、住所・氏名・年齢・性別・職業・メールアドレス・連絡先電話番号・受講希望日・講座名を明記の上、下記までメールで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。

[asakatsu@career-bank.co.jp](mailto:asakatsu@career-bank.co.jp)

■主催/キャリアバンク、読売新聞北海道支社 ■協賛/ヴァーナル北海道、サッポロビール、サッポロ飲料、JR北海道、土屋ホーム、日本リフレクソジスト養成学院 ■協力/アウラ

## 連続講座

各回ごとに参加も可能です。また、それぞれの1回目の講座は、夏の朝活と基本的には同一内容となっています。

『コミュニケーションスキル①②』

□講師/メディアでも大活躍のコミュニケーションデザイナー・フリーアナウンサー 塚なおこ氏

16 美しきコミュニケーションスキル  
tue □定員/30名 □受講料/500円

前回の朝活では満足度NO1だった講座が再び登場。人を魅力的にするコミュニケーションスキルを磨きます。

17 プレゼンテーション能力を磨く  
wed □定員/12名 □受講料/1000円

ビジネスシーンはもちろん、あらゆる場面で求められるプレゼンテーション能力を、新聞など身近な題材を使って学びます。

『珈琲講座①②』

□講師/世界大会3位の実績を持つ珈琲ソムリエ、丸美珈琲店店主 後藤栄二郎氏

24 モーニング珈琲をご一緒に!  
wed □定員/30名 □受講料/1000円(こだわりの石窯パン付き)

前回の朝活で大好評だった珈琲講座を再び開催。抽選ではずれた、という方はぜひ今回参加を!!

25 お気に入りのカフェの味を家庭で再現  
thu □定員/30名 □受講料/1000円(こだわりの石窯パン付き)

なぜ家で淹れた珈琲はあの店と違うの...?そう感じている方は、ぜひどうぞ!



絡め切りは各講座の3日前(平日)までとなっています。なお、受講希望者が多数の場合は、抽選させていただきますので、あらかじめご了承ください。受講料は当日受付でお支払いください。

【朝活事務局】  
Tel011-221-6050 キャリアバンク内