

9 29 tue.



ようこそ! 発酵の世界へ
～すぐに始めたい発酵ライフ・腸活の魅力～

□講師/発酵ライフアドバイザー プロフェッショナル
筒淵 信子氏

近年、発酵食品が見直されています。健康な身体づくりには腸内環境を整えることが必須。だからこそ発酵食品が注目されているのです。今回は発酵食品を簡単かつ美味しく取り入れるコツと、「腸活」に活かすポイントをお伝えします。

9 30 wed.



快適度最高の秋キャンプへ出かけよう!
～fall camp of best season!～

□講師/紅桜アウトドアガーデン
プロデューサー 脇田 唯氏、アウトドア事業部 土田博文氏

この夏、札幌市南区澄川に札幌中心部から車で30分、地下鉄でも手ぶらで行ける都市型キャンプ場「紅桜アウトドアガーデン」がオープン。その立ち上げに関わった2人が誕生秘話を紹介するとともに、暑さが和らいで虫も減る、実は夏よりも快適な秋キャンプの魅力をお伝えします。

10 1 thu.



世界に奏でようEzo's Ukulele
～北海道から幸せの楽器を発信～

□講師/株式会社クワイアン 代表
宮城 英輔氏

学生時代に本物のウクレレの音色に感動して以来、いつか道産材でウクレレをつくりたいと夢を抱いた宮城氏。2015年、ついに念願だった道産材、アカエゾマツでつくったウクレレをリリースした宮城氏に、誕生までの舞台裏やウクレレの魅力、これからの夢を伺います。

10 2 fri.



2倍深く楽しむ!
国立アイヌ民族博物館

□講師/国立アイヌ民族博物館 研究員
笹木 一義氏

今年7月12日に白老町にオープンした「ウポポイ(民族共生象徴空間)」。その中核施設の一つとして開館した「国立アイヌ民族博物館」の特徴やメイキングを同館研究員が紹介。来館前の方はもちろん、一度来た方も、また行きたくなる見どころをお伝えします。

designed by freepik

朝活 あさかつ

vol.23

Morning Sapporo
9・29 tue
College
10・9 fri

朝からはじまる
新しい私を見つけるに。
朝がかわると
自分かわる。
さあ、新しい自分
を見つけにいこう。

各講座
【受講料】
500円(税込)
【定員】
30名

10 6 tue.



目の前にある波を楽しもう
コロナ時代こそ、サーフィンの人生観を

□講師/札幌大学 リベラルアーツ専攻講師
橋本 要氏

北海道にも仕事前に「波に乗りに行く人」が大勢いるのをご存知ですか? 一見華やかなサーフィンですが、実は波を待ち続ける忍耐力がないと出来ないスポーツ。サーフィンのおかげで人生が広がったという橋本さんにその魅力を伺い、大変な時代を生きるためのヒントを探ります。

10 7 wed.



全国で大ヒット! 躍進する
札幌発のボードゲームのウラ話

□講師/株式会社クラグラ 代表取締役
こだまじゅんじろう氏

Amazonのおもちゃ部門で1位を記録し、全国ネットのテレビ番組など多くのメディアでも紹介された札幌発のボードゲーム「たった今考えたプロポーズの言葉を君に捧ぐよ」。同ゲームがヒットした裏側を販売会社の代表がひも解きます。さらに同社が手掛けるボードゲームと謎解きカフェの誕生秘話も。

10 8 thu.



しぐさを整えると心が整う
～あなたがより美しく輝く秘訣とは～

□講師/こころしぐさ講座 主宰
佐藤 敦子氏

「しぐさ」を整えると「言葉」と「心」が整い、良い縁が結ばれ、内面からたおやかに凛となり、人生がより輝きます。講座では、『和』の専門家が「たおやかに凛と魅せる秘訣」を伝授。キーワードは「和顔愛語」。いつまでも自分らしく輝くためのコツを、みんなで学びましょう。

10 9 fri.



日本のスーパーフード!
今こそ食べたい梅干しのパワー

□講師/梅ボーイズ 代表
山本 将志郎氏

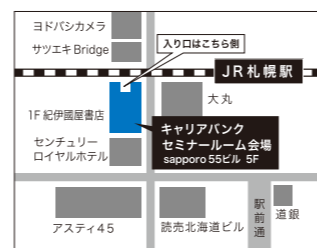
梅の本場、和歌山県みなべ町の梅農家に生まれた山本氏。北海道大学を卒業後、梅農家が誇りを帯びる梅干しをつくりたいと梅ボーイズを結成した山本氏が、「一日一粒で医者いらず」と言われ、自身も「スーパーフード」と絶賛する梅干しの知られざるパワーに迫ります。

2020 9.29(火) → 10.9(金) 朝 7時~8時

【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

〈朝活事務局〉キャリアバンク内 [tel]011・221・6050 [fax]011・251・5114 [mail]asakatsu@career-bank.co.jp

■主催/キャリアバンク、読売新聞北海道支社



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。応募多数の講座は抽選となります。

【第一週講座(9/29-10/2)】申込〆切9/18(金)正午

【第二週講座(10/6-10/9)】申込〆切9/25(金)正午

抽選結果は、事務局より一両日中にメールにてご連絡いたします。

◎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



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、受講者全員を対象に、当日会場での検温を実施します。また、入館時にはマスク着用、手指消毒の実施も併せてお願いします。なお発熱等の症状がある場合は、係員の指示にしたがってください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど、お願いいたします。