

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.3

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。

「朝活って？」

少しだけ早起きしての自分磨き...
それが朝活
岐路に立つニッポンの社会...
様々な意味で「朝」の活用が注目されています
朝を変えれば、あなたが変わる
2年めの朝活、元気にスタートです

【キャリアバンクセミナールーム会場】

9 mon 物の見方は簡単になる
—最新コミュニケーション心理学—
□講師/officeYAMADA代表 山田尚子氏
□受講料/500円
NLP(コミュニケーション心理学)は、近年日本でも注目を集めているアメリカ発祥のメソッド。対人コミュニケーションや、自分のメンタルケアに活用してみませんか。

10 tue 2011 春夏メイクのポイント
□講師/ダディックファッション 畑実氏
□受講料/500円
スタイリスト、ヘアメイクアーティスト、としても活躍する美のアドバイザー畑氏が、今年の春夏のメイクポイントを、実践を交えて、分かりやすくレクチャーしてくれます。当日は普段お使いのメイクセットをお持ちください。

11 wed 動物絵本の楽しみ
□講師/絵本作家、イラストレーター ひだのかな代氏
□受講料/500円
「ねこがさかなをすきになったわけ」「にこにこぎゅっ」などの作品を出版、様々な賞も受賞しているひだの氏が、大人のための絵本の楽しみ方や、おすすめの絵本を紹介してくれます。

遠足イベントも登場!

21 sat 大人の遠足 一円山動物園に行こう!—
□案内/ひだのかな代氏 ほか
□受講料/年間パスポート付きで参加料1500円
□会場/円山動物園 □時間/午前9時、円山動物園正門前集合
円山動物園のボランティアとしても活動しているひだの氏と大人の動物園遠足も楽しみませんか?

※すでに年間パスポートをお持ちの方は参加費500円となります。
※講座と遠足の参加受付は別々となります。どちらか一方だけの参加も可能です。

期間 2011.5/9(月)～21(土)

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
大通コミュニティカフェ KOGUMA
札幌市中央区南2西3駅前通り(札幌PARCO横)



昨年大きな話題となった朝活、2年めは、よりパワーアップして始動!

新設! 【大通コミュニティカフェ KOGUMA 会場】

12 thu トマト DE モーニング!
美肌野菜で紫外線対策!
□講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷利久子氏
□受講料/500円 □協賛/天然生活
野菜の伝道師として大活躍の萬谷氏から、その上手な食べ方や知識を学んじやいましょう。新顔トマトの試食もあります。いつものように萬谷氏オリジナルのレシピもプレゼント!



13 fri おしゃれでキレイになるお弁当作り
□講師/トータルフードプランナー、栄養士 熊谷しのぶ氏
□受講料/500円
トータルフードプランナーや、マタニティフードアドバイザー、コープさっぽろ「畑でレストラン」のシェフも務めている熊谷氏。そんな熊谷氏に、見た目もおしゃれで、栄養価も高いお弁当作りのコツを、教えてもらいます。当日はご飯だけ詰めたお弁当箱を持って集合です。

20 fri 大通ファンクラブ特別講座
マチナカの書店員さんに聞く、朝読むべき本!
□講師/MARUZEN&ジュンク堂書店 札幌店 菊地貴子氏
□受講料/500円

「大通ファンクラブ」は、マチナカのユニークなお店の店主さんにご登場いただき、新たな街の楽しみを語っていただくイベントです。今回は朝活バージョンの特別講座を開設します。大通地区に戻ってきたMARUZENの書店員さんに、朝の読書にぴったりの本をお勧めしていただきます!

どうぞ期待!

5/23 mon アフターパーティー開催!
□会場/「イタリア料理キッチン 札幌駅北口店」
札幌市北区北7条西5丁目 ストック札幌1F
Tel.011-736-6677
□時間/18時半～20時半 □会費/3,000円



締め切りは各講座の3日前までとなっています。なお、受講希望者が多数の場合は、抽選と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

16 mon 今こそスローフード...
□講師/北海道スローフード・フレンズリーダー、酪農家 湯浅優子氏
□受講料/500円
危機にたつニッポンの食と農...その現状と私たちに出来ることを、長年スローフード運動に関わり、新得町で乳牛の牧場と、ファームイン「つつちゃんと優子の牧場のへや」を営む湯浅氏に伺います。

17 tue ニッポンのエネルギーの現状と課題
□講師/北海道大学工学部教授 佐藤正知氏
□受講料/500円
大量にエネルギーを消費する暮らしの実態を余りにも知らなすぎた私たち。エネルギー環境システム部門の教授を務めている佐藤氏から、エネルギー問題の基礎知識を学びましょう。

18 wed 短歌を作ってみませんか?
□講師/北海学園大准教授・歌人 田中綾氏
□受講料/500円
「私」を考える鏡として、短歌という詩型に親しんでみませんか?田中氏は、大学で教鞭を取る傍ら、現代歌人協会にも属して、幅広い活動を続けていらっしゃる方です。

19 thu 震災後のニッポン経済
□講師/北海道大学経済学部教授 吉見宏氏
□受講料/500円
未曾有の災害を受け、急激に変動する為替相場、激減した外国人観光客、エネルギー問題...先の読めないニッポン経済の行方と、大震災後のニッポンの在り方を、吉見氏に語っていただきます。

【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

時間 AM 7:00_8:00

【朝活公式HP】 <http://hokkaido.yomiuri.co.jp/asakatsu> □開催時間・会場は講座によって異なる場合があります。