

朝がさわやかに しなやかに アクティブに

朝

あさかつ

活

SAPPORO
MORNING
COLLEGE
VOL.4

「朝活って?」

夏の朝：いつもより少しだけ早起き：
清々しい気分：
そうだし!! どうせなら、時間に余裕が出来た分、
自分磨きしよう：
朝を変えれば、あなたが変わる
2011朝活 summer 始まります。

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。

時間 **AM 7:00_8:00**

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

17
wed

受講料
無料

18
thu

19
fri

22
mon

23
tue

馬産地ならではの
サラブレッド(競馬)の楽しみ方

□講師/スポーツライター 村本浩平氏 □協賛/JRA札幌競馬場
「応援するなら、やっぱり地元を」。サラブレッドのふるさとは、8割が北海道。馬産地北海道として、競馬を応援してみませんか?応援するには、どう楽しんだら良いか、まずは楽しみ方を学びましょう。一心不乱に疾走するサラブレッドの姿は、とても優雅で素敵です。その姿の背景を知れば知るほど楽しめます。

その写真、ピンボケじゃない?
—プロが教える撮影テクニック—

□講師/写真家 原田直樹氏
ユニコンなどアーティストのライブ写真や、雑誌のファッションページを撮っている原田氏が、日常の撮影に役立つポイントを伝授します。

北海道はワインアイランド
—道産ワインの楽しみ—

□講師/道産ワイン応援団代表 荒井早百合氏
狸小路5丁目のHUGイートに「ワインカフェヴェレゾン」をオープンした荒井氏に、北海道のワインの素晴らしさを教えてもらいます。

美術鑑賞のイロハ
—アートナビゲーターが教える絵画の見方—

□講師/アートナビゲーター 高橋淑子氏
美術検定1級に合格して、近代美術館で「美術案内人」として活躍する高橋氏が、美術作品の楽しみ方や、絵画にまつわる豆知識を伝授。あなたも美術検定にチャレンジしてみる?

放射線ってどのぐらい危ないの?
—怖いものと危険なものの違い—

□講師/北海道大学 量子理工学部准教授 金子純一氏
世間を騒がせている放射線、放射能。実は人体からも多くの放射線が出ているをご存知ですか? 報道に一番一憂しない、安全に関する基礎知識を朝活で学びましょう。

24
wed

25
thu

26
fri

29
mon

30
tue

華麗にファッションブルに
—ゴルフ女子入門編—

□講師/カッツクラブオーナー 高橋成司氏 □協賛/サッポロビール
やろうと思っても分からないことだらけのゴルフ。トップアマチュアで、ゴルフショップも経営している高橋氏に、優しく教えてもらいませんか?

見た目も美味しいパワーランチお弁当で、
仕事力アップ!

□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/1,000円
お弁当箱にご飯だけつめて集合!おかずは熊谷セレクトのラインアップをご用意。夏の暑さで疲れた体をしっかりとリセットしませんか?見た目も美味しいお弁当を持ってお仕事へGO!フレッシュパワーカクテル付きです。

魚の市場へ行く!知っておいしい北海道のお魚

□講師/練鮮魚かなざわ 代表取締役金澤範幸氏
□会場/札幌市中央卸売市場 6:40読売新聞社前集合後バスで移動
□協賛/札幌市中央卸売市場、北海道ぎょれん
プロが教える旬の魚の簡単なさばき方を学びましょう。
当日は市場見学の他、新鮮なお刺身の試食もあります!

どこでも簡単☆座って出来る
肩こり解消&美姿勢エクササイズ

□講師/理学療法士・メディフィット整骨院院長 松井浩二氏
□会場/読売新聞北海道支社6階

時間が無い方におススメ!座って出来る肩こりや腰痛の予防と美しく歪みの少ない姿勢を獲得するようなエクササイズをスポーツトレーナーの第一人者が紹介します。

夏野菜でクールビズ!!
—エコな野菜生活、始めませんか?—

□講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷利久子氏 □協賛/ヴァーナル北海道
大注目のグリーンカーテンの野菜や、干し野菜の作り方使い方。人気&新顔野菜も教えます。夏向けドリンクのレシピも伝授。

【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

■主催/キャリアバンク、読売新聞北海道支社 ■協賛/サッポロビール、サッポロ飲料、JR北海道、JRA札幌競馬場、札幌市中央卸売市場、北海道ぎょれん、ヴァーナル北海道 ■協力/アウラ

特別
課外講座

9/10sat

受講料
無料

9/1日申し込み締切、
9/2日に当選者に
直接ご連絡します。

大人の遠足
—札幌競馬場に行こう!—

□案内/スポーツライター 村本浩平氏
□会場/札幌競馬場
□時間/11時(予定)現地集合 □定員/40名

一般の人では普段入れない「特別室」で、競馬を楽しみませんか? 一面に見渡せる競馬場のコースは圧巻です。見晴らしよく、JRタワー等も見渡せるんですよ。馬場内の遊園地や、競馬場グルメも楽しめます。

9/23fri

行程および料金など
詳細は後日
HPにて発表

大人の遠足
—道産ワイナリー巡り—

□案内/荒井早百合氏 □定員/40名

道央地区のワイナリーと、こだわりの野菜畑を巡るワンディ。朝活メンバーだけのお得なスペシャル企画です。もちろんランチ付き。道産ワインの素晴らしき世界を現場で楽しみましょう。



会場は新規オープンが続く西8エリア。その中でも話題のイタリアンを!

8/31 wed アフターパーティー開催!

□会場/osteria crocchio(オステリアクロッキオ) | 中央区南3西8(狸小路8丁目)
□時間/18:30~20:30 □会費/3,500円 □お申し込みは下記メールアドレスまで

お申し込みはメールで! 講座3日前までOK!



締め切りは各講座の3日前までとなっています。なお、定員がある講座で応募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