



SAPPORO MORNING COLLEGE VOL.8

24 mon

ヨガでHappyホルモン全開!

講師/ヨガインストラクター yae氏 受講料/500円

「ヨガをすると内側からキラキラするのはなぜ?」その理由のひとつは、Happyホルモンセロトニンの分泌が促されるから。前半は呼吸とセロトニンの関係についての坐学、後半はオフィスでも活用できるイスを使ったヨガを実践します。

10 mon

僕の北極冒険ひとり旅

講師/北極冒険家 荻田 泰永氏 受講料/500円

北極に魅せられた冒険家。そのチャレンジの源は?そして、冒険とは?この時代に、この時代だからこそ輝く冒険心...。その向こうにあるものを珍しい北極の映像資料と共に語って頂きます。

25 tue

コミュニケーション力をUPする対話術

講師/コミュニケーション講師・ビジネスコーチ・フリーアナウンサー 後藤 智恵氏 受講料/500円

「対話」には、あなたの心のあり方が表れます。素敵な対話を通じて相手に好かれるコミュニケーション美人を目指しましょう!

2 tue

実践! ビジネスゲーム

講師/小樽科大学大学院(ビジネススクール) 准教授 保田 隆明氏 受講料/500円

多数の企業研修で採用されているビジネスゲームを通じて、交渉術、チームワーク力、そしてモノ、お金、労働力の動きを把握します。そっかあ、ビジネスってこうやって動いているんだ、というのを体感していただけます。

26 wed

冷え対策でエイジングケア ~東洋医学でキレイを磨く~

講師/水月鍼灸院院長 鈴木 いずみ氏 受講料/500円

意外と多い「隠れ冷え」。からだを冷やすのは服装だけではなく食事にも原因が。本当の美しさは冷え対策にあり!東洋医学の知識を活かして体の内側からエイジングケアしましょう。

3 wed

睡眠ダイエット

講師/睡眠改善インストラクター 山品 善嗣氏 受講料/500円 協賛/サッポロビール

ダイエットに取り組む時「睡眠」を見落としていませんか?しっかり睡眠をとることで、ダイエットは加速します。ダイエットと睡眠の密接な関係と、今日からできる睡眠ダイエットのポイントをお伝えします。

あの有名イタリアンが朝活の会場に!

27 thu

イタリア流・人生と食の楽しみ方

講師/oggi オーナーシェフ 高尾 僚将氏 受講料/1,500円(パニーニとコーヒー付き) 会場/中央区南3条西23丁目2-10タカミMS1F イタリアンレストラン「oggi」 先着/20名

スローフードや地産地消などの食のムーブメントはイタリア発信。人生を楽しむ術に長けているイタリア人。そんなイタリア流を知ると生き方が変わるかも....。

4 thu

モデルに大人気!

グリーンスムージーで酵素を!

講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷 利久子氏 受講料/1,000円 協賛/天然生活

生の緑色を頂くことで体はみるみる元気になります。今話題のグリーンスムージーの作り方や季節の恵みを上手に取り入れる食生活のヒントを学びましょう。

28 fri

今もっとも注目のワイン産地・北海道

講師/北海道ワイン株式会社・シニアソムリエ 阿部 眞久氏 受講料/500円

様々なタイプのワイナリーやヴィンヤードが続々生まれている北海道。山梨・長野と並ぶ日本の主要ワイン産地になりつつあります。そんな北海道のワイン事情の今と未来を学びましょう。

5 fri

美味しい食文化の創造

講師/コブさっぼろ理事長 大見 英明氏 受講料/500円

生産者の農園にキッチンカーと有名店シェフが行って、ランチコースを提供する『畑でレストラン』や食の情報が満載の無料広報紙『Cho-co-tto』の展開など激戦の流通業界で戦略的に動くコブさっぼろ。その狙いをトップ自らが語ります。

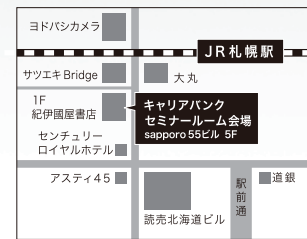
期間 9.24(月) - 10.5(金)

時間 AM7:00_8:00

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

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

主催/読売新聞北海道支社、キャリアバンク 協賛/サッポロビール、サッポロ飲料、天然生活 協力/アウラ



お申し込みはメールで! 複数の講座も受講できます!

受講希望の方は、お名前(ふりがな)、年齢、住所、職業、メールアドレス、連絡先電話番号・講座名を明記の上、下記にてメールにて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。(27日講座のみ2日前正午まで)。特別課外講座は5日前までです。受講料は当日受付にてお支払いください(特別課外講座は事前振込)。



ケータイからの申し込みはこちらから!

asakatsu@career-bank.co.jp 【朝活事務局】キャリアバンク内 TEL 011-221-6050 FAX 011-251-5114

特別課外講座

詳細は公式HPにて

10/8 朝活スペシャルワイナリーバスツアー

阿部シニアソムリエのガイドで行く宝水ワイナリーと鶴沼ワイナリーツアー。

講師/北海道ワイン株式会社・シニアソムリエ 阿部 眞久氏 日時/10月8日(月・祝)8時30分読売新聞前集合、16時読売新聞前解散(予定) 受講料/6,000円 先着/40名 申し込み/シービーツアーズ TEL 011-221-1122(お電話のみの受付となります)

10/18 朝活スペシャルディナー

道産食材にこだわる高尾シェフと、食と農に詳しい朝活今宮プロデューサーが共同でプロデュースするこの日限りの朝活スペシャルディナー。 日時/10月18日(木)19時(予定) 会場/oggi 受講料/4,500円 先着/20名

