

朝！さわやかにしなやかにアクティブに

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。

# 朝あさかつ



SAPPORO  
MORNING  
COLLEGE  
VOL.5

「朝活って？」

秋こそ知的好奇心：心の引出しを増やして、魅力ある自分になるために、秋の朝活は欠かせません。

10/31  
mon

ハロウィンに秋野菜マジック

□講師/シニア野菜ソムリエ 萬谷利久子氏  
□協賛/天然生活

毎回大人気の朝活野菜講座…。今回は、ハロウィンにちなんで、カボチャを始めとした、秋野菜についてのお話です。冬も美しさと健康を保つために、秋野菜マジック、学びましょう。

11/01  
tue

秋は素敵にクラシック

□講師/札幌交響楽団コンサートマスター 大平まゆみ氏  
クラシック音楽はもちろん、ジャンルを越えて精力的な活躍を続けているヴァイオリニスト大平まゆみさんに教えて頂きましょう。

02  
wed

なるほど！自分を98%活かす時間術

□講師/(株)ピーオーピーオリジン代表取締役 沼澤拓也氏  
年間150回を超えるPOP広告セミナーで人気の沼澤拓也さんに、超多忙の中ご自身毎朝3:33分起床！時間に操られるのではなく、時間を操る目からウロコの時間術を伝授して頂きます。

04  
fri

すぐに役立つFacebook活用術

□講師/小樽商科大学大学院(ビジネススクール)准教授 保田隆明氏

何かと話題のFacebookですが、まだまだ使いこなせていない、という方も多いはず。ビジネスユース、キャリアアップ、ネットワーク作り...様々なシーンに使えるようなFacebookの活用術を教えてください。

07  
mon

冬に備える漢方ライフスタイル～寒い冬に向けて役立つ漢方のお話～

□講師/ニホンド漢方ブティック 店長 相談員 薬剤師 相山典昭氏

大通ビッセに店舗を構えるニホンド漢方ブティック。店長で薬剤師の相山氏から漢方的冬のライフスタイル(食事、入浴、運動など)を学びます。

08  
tue

映画館に行こう！街に出よう！ほんとうの映画の愉しみ方

□講師/株式会社ノヴェロ映画宣伝部 長谷川雅弘氏

今年の年末は秀逸な作品が札幌で公開されます。最新作から、埋もれてしまった名画までを皆様にお届けいたします。映画業界の裏話から、華やかな舞台裏まで、ゆーぱり国際ファンタステック映画祭、フェスティバルディレクター澤田直矢氏を交えてお届けします。

09  
wed

車窓はテレビより面白い

□講師/コピーライター・地域プランナー 伊東徹秀氏

ついに朝活に登場する鉄道旅の講座。講師は、多彩な顔を持つ伊東徹秀氏。永遠の鉄道少年でもあります。鉄道旅の魅力を教えてください。

10  
thu

デジカメ自由自在！

□講師/カメラマン 原田直樹氏  
□協賛/サッポロビール

前回の朝活で大評判だった、原田直樹さんの写真術。リクエストにお応えして、再び朝活に登場です。前回受講した方も、初めての方にも役立つ、プロの撮影テクニックを学びます。

11  
fri

ファーストトレッキング～山に登ろう～

□講師/北海道IKEUCHIアウトフィッターズ 佐藤瑞季氏

北海道のアウトドア情報を発信するIKEUCHIアウトフィッターズの佐藤氏が、気軽に始められる登山の魅力をお伝えいたします。

11/14 mon

アフターパーティー開催！

毎回恒例となったアフターパーティー。朝活に参加した人はもちろん、パーティーだけの参加もOK。楽しく語らしましょう。

□会場/レストランホールVALS  
南3西4-19-1 坪川ビル2F  
(ノルベサ斜め向かい、アーバンビル向かい)  
□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

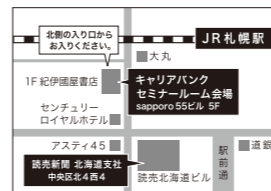
時間 AM7:00\_8:00

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

期間 10/31(月)\_11/11(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  
□開催時間・会場は講座によって異なる場合があります。



【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](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/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！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