

朝が変われば、毎日がもっと楽しい！ その道のプロから教わる「京都朝げいこ」

# 新しい仲間と学ぶ、 出勤前の1時間

京都朝げいこ運営事務局



▶同局が発行する、朝型スタイル提案マガジン「アサスタ」準拠し、朝活の講座情報や、朝をより楽しむ方法が満載です。欲しい人は問い合わせを



週に1回、出勤前の1時間で、あなたの日常がもっとキラキラした毎日に！  
「京都朝げいこ」は、四条烏丸近辺の会場で、午前7時15分〜8時15分に開講している朝活講座。10月から「秋場所」では、ランニング

## 自宅のキッチンでも作れるフレンチのテクニック New 「おうちで楽しむフレンチ講座」

会場 share KARASUMA ほか  
費用 2万9400円 ※別途、材料費5000円  
定員 18人 講師 関宗一郎さん(フレンチシェフ)  
カリキュラム

10月	16日(水)	オープンを使わないローストビーフ
	23日(水)	サラダはドレッシングで決まる！
	30日(水)	フレンチといえばイヨン！
11月	6日(水)	メイン1・魚料理(タラのフリカッセとグラチネ)
	13日(水)	メイン2・肉料理(牛肉の赤ワイン煮)
	17日(日)	【調理実習】プチコースを作ろう
	20日(水)	楽しみのデザート 滑らかなデザート 清らかなプリュレなどをオープンなしで
12月	30日(土)	シェフの料理を囲んでビュッフェパーティー

## 未来の私をハッピーに！ 前半だけ、後半だけの受講も可能 New 「お金を味方にするライフマネー講座」

会場 share KARASUMA ほか  
費用 2万5200円 ※別途、教材費3000円  
【毎日のお金】【将来のお金】いずれかだけの場合は1万4700円、教材費1500円  
定員 18人 講師 伊藤俊輔さん(ファイナンシャルプランナー)ほか

10月	17日(木)	前半 【毎日の お金】	お財布の現状をチェック
	24日(木)		超・シンプル家計管理術
	31日(木)		つらくない貯金の仕組み
11月	7日(木)	後半 【将来の お金】	社会保険料をマスターする
	14日(木)		積み立て投資って何？
	21日(木)		ローンの仕組みを徹底解説
	28日(木)		入る前に知っておきたい生命保険の知識
12月	5日(木)		貯蓄と投資、どうすれば？

## New 「Step Up! ランニング講座」

スポーツとしてのランニングをプロトレーナーが基礎から解説。脱・自己流！ 正しいフォームで走りましょう。鴨川を走るフィールドワークも。費用2万9400円 ※別途、教材費5000円 定員30人

## 「実践カメラ講座」

写真を撮って「キレイに撮れた」と喜んだ経験ない？ そんなステキな写真を「奇跡の一枚」ではなく、毎回撮影できるようになるコツを学びます。写真を持ち寄って意見交換も。費用2万9400円 ※別途、教材費5000円 定員20人

## 「声で伝わる話し方講座」

発声の仕方から相手の心をつかむトーク術まで、仕事にプライベートに役立つスキルをラジオDJやボイストレーナーが伝授。自分の声を正しく理解し、前向きな話し方を手に入れて。費用2万9400円 ※別途、教材費5000円 定員18人

## 「心ゆさぶる文章講座」

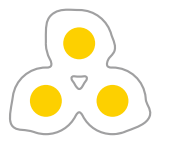
TwitterやFacebookなど、SNSで自分の文章を発信することも多いですね。「伝えたいことをきちんと伝える」ために必要なスキルを、プロのライターが教えてくれます。費用2万9400円 ※別途、教材費3000円 定員20人

## New 「朝に歌えばゴスペル講座」

朝いちばんにおなかから声を出して元気に！ アメリカでゴスペルコンサートに参加した経験を持つプロのミュージシャンが、楽しく、自分らしく歌うことを教えてくれます。費用2万1000円 ※別途、教材費5000円 定員30人

## 「はじめての京料理講座」

今年は自分でおせち作りに挑戦。各回で習った料理をお重に詰めれば手作りおせちが完成！ さらに、和食の基本「だし」のとり方を学び、秋の味覚「松茸ごはん」や「土魷蒸し」も作ります。講師は祇園で腕を振るう料理人。費用2万9400円 ※別途、材料費5000円 定員18人



京都朝げいこ

▲「京都朝げいこ」の目印

【問い合わせ先】  
京都朝げいこ運営事務局(コンセプトグラマー内)  
中京区烏丸通二条上ル  
TEL075-222-1132  
受付時間＝午前9時～午後6時(祝日除く月～金)  
http://asageiko.jp/

▶男女問わず新しい仲間がたのしみ！

▶プロの料理人の技を身近に学ぶ

▲「朝に歌えばゴスペル講座」の講師・坂本真紀さん。アメリカ・ミネソタ州のゴスペルコンサートにピアニストとして参加するほか、近年はボーカリストとしても活躍中

9月18日(水)～10月4日(金)は、体験講座を開催。講座や体験講座の詳細はウェブをチェック。ブログでは講義風景なども公開中。