良い仕事、やりたい仕事をするには、体が資本

野菜・果物を食べて よりカッコ良く!より美しく! <mark>7月野菜de健康教室のご案内</mark>

野菜と果物を取り入れて、毎日イキイキとしたオン&オフタイムを楽しんでみませんか? 毎月旬の野菜・果物を取り上げ、健康的に働くための食のヒントをお伝えします。

今月のテーマ「トウモロコシ」

トウモロコシが店頭にも並び始めました。最近は、茹でないで生食が出来るフルーツコーンも、よく見かけるようになりました。トウモロコシは、食べるのに手間がかかりそう、と思われている方もいらっしゃるのではないでしょうか?実は、とっても簡単で、調理方法も工夫次第。甘いトウモロコシを一緒に楽しんでみませんか?



左からピクニックコーン、甘甘娘、グラビス、 きみひめ、それぞれ味が違います。

- ■日程:2013年7月10日(水)18:45~20:45
- ■場所:中央区日本橋3-1-14 ステージ日本橋5F ウィズスクエア ペントハウス
 - *ビル1Fの「IN THE BARREL」という飲食店 に入り、奥の階段を5階まで上がります。

地図は、別紙をご参照お願いします。

■内容:体の仕組みと疲労、疲れ目対策 トウモロコシについて、食べ比べ

<参加すると>

- ★体の仕組みを理解することができます。
- ★疲労、疲れ目によい食生活を知ることができます。
- ★トウモロコシの栄養を知ることができます。
- ★トウモロコシの美味しさを参加者全員で楽しめます。
- ■持ち物:筆記用具、マイお箸(フォークは用意済)
- ■定員:9名 (定員になり次第締め切らせて頂きます。)

■講師:

キャリアカウンセラー & 野菜ソムリエ ベジフルビューティーアドバイザー 上西 智子



- ■受講料:¥3000 (資料・材料費、税込) *当日お支払お願い致します。
- ■今後の日程 8/7(水) ピーマン・パプリカ、9/18(水) 梨 10/16(水) 検討中

■お申込み

お申込み・お問い合わせ先のメールアドレスに 以下内容を記載の上送付お願い致します。 メール件名:「7月野菜de健康教室申込」 メール本文:お名前、お電話番号

- ■参加におけるお願い
- ・キャンセルは仕入れの都合上、7月8日までにご連絡お願いします。
- ・教室での商品等の勧誘・売込みはご遠慮願います。

■お申込み・お問い合わせ先 株式会社デイツ info@datescorp.com



ウィズスクエア ペントハウス

中央区日本橋3-1-14 ステージ日本橋5F IN THE BARRELの店を入り 奥の階段を上っていただきますようお願い 致します。