

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！

9月野菜de健康教室のご案内

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「梨」

秋らしい風が吹き始め、梨が美味しい季節になりました。梨をテーマにスタートした野菜de健康教室も2年目を迎えます。例年より生育が早い今年の梨はどんな味がするでしょう。梨には「疲労回復」の効果もあります。

日本でも有数の生産地である関東の梨を一緒に食べ比べてみませんか？



千葉市川市の梨です。

■日程: 2013年9月18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: 睡眠と健康・食事の関係
梨について、食べ比べ

<参加すると>

- ★ヒトの生体リズムと健康の関係を学ぶことができます。
- ★睡眠不足の解消方法を学ぶことができます。
- ★梨の栄養を知ることができます。
- ★梨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

9/21(土)AMなし狩りツアー、10/16(水)りんご
10/26(土)AM薩摩芋、11/6(水)かき
12/11(水)さといも

■お申込み

お問い合わせ先のメールから、もしくは
ホームページからお申込みお願いします。
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■参加におけるお願い

・キャンセルは仕入れの都合上、9月15日までにご連絡
をお願いします。9月16日以降キャンセル料(3000
円)がかかります。
・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



ウイズスクエア 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。