

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！

第14回野菜de健康教室 (水曜日夜の会)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。

テーマ「リンゴ」

リンゴの季節になってきました。店頭のリングも種類が増え始めて来ています。リンゴと言えば、長野県、青森県が産地です。といっても関東圏でも栽培はされているんですよ。
これから風邪の季節にもなりますが、「1日1個のリンゴで医者いらず」ともいわれるほどの栄養があります。健康にもよい今年のリンゴと一緒に食べ比べてみませんか？



ヨーロッパのリンゴです。日本より小振りですが、味・食感は似ています。

■日程: 2013年10月16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: 疾病予防の運動と食生活
リンゴについて、食べ比べ

<参加すると>

- ★骨粗鬆症予防、生活習慣病を改善する運動を勉強します。
- ★代謝をよくする食生活を学ぶことができます。
- ★リンゴの栄養を知ることができます。
- ★リンゴ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
10/26(土) 13:40~15:40 薩摩芋、
11/6(水) かき、11/23(土・祝) キノコ狩り
12/11(水) さといも、12/14(土) ダイコン

■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、10月13日までにご連絡をお願いします。10月14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。