

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！

11月野菜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「柿」

郊外を歩いていると、庭先から、たわわに実った柿をみかけるようになりました。

柿は二日酔いに効果があると言われていますが、風邪予防にもなるのです。

イチゴやミカンに負けないくらいのビタミンCが豊富です。他にもお肌にとっても良い栄養素がたっぷり入った柿の食べ比べをしてみませんか？



たわわに実った千葉の柿

■日程: 2013年11月13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: ストレス対策
柿について、食べ比べ

<参加すると>

- ★ストレスと健康・食生活の関係を知ることができます。
- ★ストレスに勝つ食事を学ぶことができます。
- ★柿の栄養を知ることができます。
- ★柿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。

■今後の日程予定
11/23(土・祝)キノコ狩り
12/11(水)さといも、12/14(土)ダイコン
1/15(水)かぶ、2/12(水)大豆

■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、11月10日までに
ご連絡をお願いします。11月12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。