

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 — 野外編 — 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？  
野外編では、生産地を歩き、挽ぎたての野菜・果物を食べ、健康や食事のヒントもお伝えします。

### 森林浴を楽しみながら 完熟シイタケを味わおう

西東京に位置する青梅市は丘陵や山地が連なり、御岳山をはじめ多数のハイキングコースがある、都心からちょっと足を延ばして森林浴を楽しめる地域です。今回は青梅市北部の成木川付近の「内沼きのこ園」で市場には出回らない、キノコ狩りだからこそ楽しめる完熟キノコをその場で素焼きにして、本来のシイタケの味を楽しみます。森林浴とバーベキューで一緒にリフレッシュしませんか？

■日程: 2013年11月23日(土) 11:30~16:00  
西武線飯能駅集合・解散 雨天決行

■行程: 西武線飯能駅集合11:30  
国際興業バス 飯能駅11:40発~  
成木一丁目四ツ角11:58頃着  
~徒歩~内沼きのこ園 12:05

原木シイタケ狩り(説明含)  
森林浴でのストレス解消とキノコの講義  
七輪バーベキュー(シイタケの試食他)

15:15頃きのこ園発~飯能駅 15:50頃着  
\*きのこ園まで往復バスを利用します。  
片道320円は各自負担をお願いします。



■持ち物: 筆記用具、温かい飲み物、防寒具

■定員: 10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



■参加料: ¥3000  
(資料・入園料・バーベキュー材料代・税込)  
\*シイタケ狩りした分は実費でお支払願います。  
100g 300円となります。  
\*当日お支払お願い致します。

■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をお願いします。  
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■キャンセルは予約の都合上、11月21日までにご連絡をお願いします。11月22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](mailto:info@datescorp.com)