

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！

## 12月野菜de健康教室 (土曜日昼の会)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「大根」

大地の中で育った大根の旬は冬です。  
根菜類は体を温める効果があります。おでんの好きな具の一つという方も多いのではないのでしょうか。  
大根は消化促進の効果もあります。美容にかかせないビタミンCも豊富な大根の食べ比べをしてみませんか？

関東は、練馬大根、亀戸大根、三浦大根と昔から大根の産地です。どんな大根があるか一緒に楽しみましょう！



三浦海岸冬の名物詩の三浦大根の「たくあん」作りです。

- 日程: 2013年12月14日(土) 10:30~12:30  
\* 12:30~13:30は、おでんpartyを開催します!!  
(追加料金+700円)

- 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: 食事環境とアルコール  
大根について、食べ比べ

<参加すると>

- ★健康・美しくなる食環境を学ぶことができます。
- ★賢いアルコールの摂り方を知ることができます。
- ★大根の栄養を知ることができます。
- ★大根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: ①野菜de健康教室のみ  
¥3000 (資料・材料費、税込)  
②野菜de健康教室+  
12:30~13:30 おでんパーティー参加  
¥3700 (資料・材料費、税込)

- 今後の日程予定  
12/11(水) 里芋  
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、12月10日までに  
ご連絡をお願いします。12月11日以降キャンセル料  
(3000円or3700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)



## 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。