

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！

## 3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。

### 今月のテーマ「イチゴ」

梅の花も咲き始め、イチゴの季節になってきました。  
イチゴと言えば、美肌効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。赤い色のアントシアニンは視力低下を抑える働きがあるともいわれています。  
「とちおとめ」「ふさのか」「かおり」「あまおう」など、今や店頭に多くの品種が並ぶイチゴと一緒に食べ比べて味の違いなど発見をしませんか？



千葉県産の「かおり」です。

■日程: 2014年3月12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: 季節の変わり目の肌対策  
いちごについて、食べ比べ

<参加すると>

- ★季節の変わり目の体調変化を知ることができます。
- ★肌のしくみを学びます。
- ★紫外線対策を学ぶことができます。
- ★いちご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)

■今後の日程予定

3/22(土)午前 イチゴ狩り  
4/16(水)夜 玉ねぎ、4/19(土) 午後 山菜  
5/21(水)夜 トマト、5/25(日)野外(予定)  
6/18(水)夜、6/28(土) 午後

■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、3月9日までにご連絡をお願いします。3月10日以降はキャンセル料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)



## 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。