

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！

4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。

4月のテーマ「玉ねぎ」

2月の葉タマネギに続き、3月に入ると徐々に新タマネギを見かけるようになりました。
玉ねぎは、ストレスや冷えの解消によいと言われています。季節の変わり目は心身ともにストレスのかかる時期、また気温の変化も激しい時期です。
赤タマネギ、小さいタマネギなど玉ねぎを食べ比べて一緒に玉ねぎについて勉強しませんか？



2月に出回る干葉が産地の「葉たまねぎ」です。

■日程: 2014年4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: 健康的な食事バランス
玉ねぎについて、玉ねぎの食べ比べ

<参加すると>

- ★体と食事の関係を知ることができます。
- ★バランスの良い食事のとり方を知ることができます。
- ★玉ねぎの栄養を知ることができます。
- ★玉ねぎ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)
前日の朝・昼・晩の食事メニューの記録
してご持参願います。

■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: ¥3100 (資料・材料費、8%税込)

■今後の日程予定
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、4月13日(日)までにご連絡をお願いします。4月14日(月)以降はキャンセル料3100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。