

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！

## 5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。

ハーブの効用を学んで  
気になるハーブを摘んでみよう

春になりハーブの新芽が出てきました。夏にかけて日に日に大きくなるハーブは、西洋では昔から薬として用いられていました。約70種類のハーブを育てている大宮公園近くのハーブ畑でハーブを学びながら、ミントやファンネル、カモマイルなどなど、料理に使える食用ハーブと一緒に摘んでみませんか？畑では、ハーブ専門のインストラクターからハーブについてお話を頂きます。

■日程: 2014年5月25日(日) 9:30~13:00  
東武野田線 大和田駅集合・解散  
雨天決行

■行程: 東武野田線 大和田駅改札出口9:30集合  
~歩き~10:00 ファーストフード店到着

10:00~10:30 野菜としてのハーブ(講義)

10:30 ファーストフード店出発~歩き~  
10:45 ハーブ畑到着

11:00~12:30  
ハーブについて説明  
ハーブ摘み



12:30 ハーブ畑出発~歩き~  
13:00 大和田駅解散

■持ち物: 筆記用具、  
運動靴・帽子・ハーブを持ち帰る袋  
園芸はさみ(自宅にお持ちの方のみ)

■定員: 7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: ¥3100  
(資料・ハーブ摘み・お茶代・税込)  
\* 当日お支払お願い致します。

■今後の予定  
6/18(水)夜 レタス類、6/28(土) とうもろこし  
7/16(水)夜 ナス、7/26(土) 野外ブルーベリー  
8/6(水)夜 ウリ、8/23(土) かぼちゃ

■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>

■キャンセルは予約の都合上、5月20日までにご連絡  
をお願いします。5月21日以降キャンセル料は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](mailto:info@datescorp.com)