

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！

6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。

6月のテーマ「トウモロコシ」

6月に入り、関東でも初物のトウモロコシが出荷されはじめました。トウモロコシが収穫される時期はほんの数週間です。今年はどんなトウモロコシの食べ比べができるでしょうか？

最近は甘くて、生で食べることができる品種も増えてきました。栄養価が高く、梅雨時でぐったりした体にエネルギーチャージするトウモロコシを一緒に食べ比べてみませんか？



5月末に見つけた千葉産のランチャーという品種です。食感がサクサクした甘いトウモロコシです。

■日程: 2014年6月28日(土) 13:30~15:30

■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: 快眠と食生活
トウモロコシについて、トウモロコシの食べ比べ

<参加すると>

- ★快眠のメカニズムを知ることができます。
- ★快眠のための食事、生活習慣を学ぶことができます。
- ★トウモロコシの栄養を知ることができます。
- ★トウモロコシ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: ¥3100 (資料・材料費、税込)

■今後の日程予定
6/18(水)夜 レタス類、6/28(土) トウモロコシ
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をお願いします。
<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、6月25日(水)までにご連絡をお願いします。6月26日(木)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



ウィズスクエア 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。