

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！

## 7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。

### 7月のテーマ「茄子」

夏野菜の代表格である茄子が出回ってきました。茄子は西日本に多く見かける長ナス、京都の丸茄子、東北で見かける小茄子など、地域によってナスもいろいろです。山形の旅館で初めて食べた小茄子の浅漬けは今でも忘れられません。火照った体を冷やしてくれる茄子を、一緒に食べ比べてみませんか？



細くて長さ20cm～30cmもある長ナスです

■日程: 2014年7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: メタボリックシンドロームについて  
ナスについて、ナスの食べ比べ

<参加すると>

- ★メタボリックシンドロームが何か知ることができます。
- ★メタボリックシンドロームの原因と予防を学べます。
- ★ナスの栄養を知ることができます。
- ★ナス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  
7/16(水)夜 ナス、7/26(土)ブルーベリー摘み  
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、7月13日(日)までにご連絡をお願いします。7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](mailto: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。