

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 — 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。

練馬でブルーベリーを摘んで 疲れ目・アンチエイジング対策

練馬区にはブルーベリー農園が30軒もあり、23区内でブルーベリーの栽培面積が一番大きい区です。
大きい実、甘そうな実、柔らかそうな実、どの実を摘むか考えながら摘むのも楽しいものです。駅やバス
停からアクセスも良く、気軽にブルーベリーを摘むことができる練馬区のブルーベリー農園でブルーベ
リー摘みをしてみませんか？

■日程: 2014年7月26日(土) 14:00~16:15
西武池袋線 保谷駅集合・解散
小雨決行(大雨中止(8月再開予定))

■行程: 西武池袋線 保谷駅改札出口14:00集合
～歩き～ 14:05ファミレス到着

14:05~14:45 ブルーベリーの効用(講義)

14:45 ファミレス出発～歩き～
14:50 ブルーベリー農園到着

15:00~16:00
ブルーベリー摘み
(200円/100g)



16:10ブルーベリー農園出発～歩き～
16:15 保谷駅解散

■持ち物: 筆記用具、
帽子・歩きやすい靴

■定員: 5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: ¥2100(資料・お茶代・税込)
ブルーベリーは摘んだ分をご自身でお支払頂きます。
100g当たり200円となります。
* 当日お支払お願い致します。

■今後の予定
7/16(水)夜 ナス、
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、7月23日までにご連絡
をお願いします。7月24日以降キャンセル料は2100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