

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！

8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。

8月のテーマ「瓜類」

7月に入り、露地物のキュウリが出回るようになりました。グリーンカーテンにもなる苦瓜、果物の西瓜やメロンなど、瓜類は夏野菜の代表格です。水分をたっぷり含み、水分補給にピッタリの瓜類は、血液サラサラにもしてくれます。

夏だからこそ味わえる瓜類を一緒に食べ比べてみませんか？



金糸瓜こと、そーめんかぼちゃです。茹でると、シャキシャキしたソーメンのようになります。

■日程: 2014年8月6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: 夏風邪・夏バテ対策 & 暑気払い
瓜について、瓜の食べ比べ

<参加すると>

- ★夏風邪・夏バテ防止について学ぶことができます。
- ★暑気払いの食材を知ることができます。
- ★瓜類の栄養を知ることができます。
- ★瓜類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
8/23(土)かぼちゃ 9/10(水)夜 ぶどう
10/15(水)夜 さつまいも

■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、8月3日(日)までに
ご連絡をお願いします。8月4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。