

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 (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。

8月のテーマ「かぼちゃ」

国内産のかぼちゃが出回り始めました。夏に収穫されたかぼちゃは、冬至に食べるように日持ちがります。収穫後2か月後が一番甘みが出てきて美味しくなるかぼちゃと一緒に食べ比べてみませんか？皮の色は、緑、黄色、オレンジなど。ねっとりしたものから、サッパリした味のものなど、一緒に食べ比べてみませんか？



直径20センチ以上もあるかぼちゃの仲間ズッキーニです。

■日程: 2014年8月23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: 残暑の疲労回復
かぼちゃについて、かぼちゃの食べ比べ

<参加すると>

- ★残暑の疲れについて知ることができます。
- ★疲労回復の食材を学ぶことができます。
- ★かぼちゃの栄養を知ることができます。
- ★かぼちゃ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
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20日(水)までにご連絡をお願いします。8月21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。