

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！

## 9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。

### 9月のテーマ「ぶどう」

秋の味覚のひとつ、「ぶどう」が出回りをはじめました。  
ぶどうは、「畑のミルク」と呼ばれるほど、栄養価が高く、夏の疲労を回復させてくれます。  
紫色の皮も美容と健康には効果的な成分が含まれています。巨峰、マスカット、ベリーAなどなど、  
ぶどうの味はどんなふうに変化するのでしょうか。ぶどうを一緒に楽しんでみませんか？



ワインになるブドウも、そろそろ収穫です。

■日程: 2014年9月10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: 口内環境と食生活  
ぶどうについて、ぶどうの食べ比べ

<参加すると>

- ★口内環境と健康の関係を学ぶことができます。
- ★美味しく食べるための口内環境改善を学びます。
- ★ぶどうの栄養を知ることができます。
- ★ぶどう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  
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、9月7日(日)までにご連絡をお願いします。8月8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。