

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！

10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。

10月のテーマ「薩摩芋」

今年も薩摩芋の季節がやってきました。
薩摩芋は、焼き芋にすると、とろっと密が出てきます。
加熱しても、ビタミンCが残り、ビタミンEも豊富で美肌効果
抜群のお野菜です。
サッパリした味、ネっとりした食感、ホクホクした食感など
薩摩芋も種類によっていろいろです。
今年も新種の薩摩芋を発見しました。定番の紅東以外に
どんな薩摩芋があるか？一緒に食べ比べてみませんか？



今年も焼き芋で食べ比べをします。

■日程: 2014年10月15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: 美肌について
薩摩芋について、薩摩芋の食べ比べ

<参加すると>

- ★健康で美しいお肌とは何か学びます。
- ★健康な肌をつくる食事を知ることができます。
- ★薩摩芋の栄養を知ることができます。
- ★薩摩芋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)

■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、10月12日(日)まで
にご連絡をお願いします。9月13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。