

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！

12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。

12月のテーマ「ネギ」

ネギが美味しい季節になってきました。
一年中栽培されているネギですが、冬のネギは
太く、瑞々しく、柔らかく、そして甘くなります。
関東は、群馬の下仁田ネギ、埼玉の深谷ネギ、
茨城の赤ネギなど、白長ネギの産地です。
寒い冬に体を温めてくれるネギを食べ比べてみま
せんか？食べ比べの後は、年末恒例のパー
ティーです。今年はネギの鍋を楽しみますよ。



空っ風で甘みを増す深谷ネギです。

■日程: 2014年12月10日(水) 18:45~21:35

* 通常教室から50分延長して
ネギの鍋パーティー行います。

■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: 食べ過ぎ・飲み過ぎ対策
ネギについて、ネギの食べ比べ

<参加すると>

- ★健康的な食事の仕方について学びます。
- ★食べ過ぎ・飲み過ぎたときの食生活について知ることが出来ます。
- ★ネギの栄養を知ることが出来ます。
- ★ネギ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: ¥3700 (資料・材料費、税込)
* ネギ鍋材料費含みます。

■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、12月7日(日)までにご連絡をお願いします。12月8日(月)以降はキャンセル料3700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。

■今後の予定
12/21(日)昼 レンコン 1/14(水)夜 アブラナ科、
2/18(水)夜 柑橘類、3/1(日)昼 キャベツ
3/11(水)夜 いちご、3/21(土)昼 イチゴ狩り

■お申込み・お問い合わせ先
株式会社デイツ
info@datescorp.com



ウイズスクエア 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。