

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 (日曜ワークショップ)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「レンコン」

「見通しがよい」と言われ、お正月料理には欠かせないレンコンを取り上げ、調理方法によっての味の違いを参加者全員で楽しみます。レンコンを切った後、皆様はどんな下処理をしましょう？

レンコンは、ビタミンCが豊富で、免疫力を上げ、生活習慣病も予防してくれます。

縁起物だけではなく、健康にもとっても良いレンコンの魅力を一緒に発見してみませんか？



全国一のレンコン産地、茨城県のレンコンです。見通しがよい。

■日程: 2014年12月21日(日) 11:00~13:10
* ランチはレンコン料理を楽しみます。

■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: ワンポイント健康情報とレンコンについて
レンコンの調理と味の違いを発見します。

<参加すると>

- ★年末年始の食生活のポイントを知ることができます。
- ★レンコンの栄養を知ることができます。
- ★レンコンの調理と味の違いを発見します。
- ★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、エプロン
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: ¥3500 (資料・材料費、税込)
* ランチ材料費含みます。

■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17日(水)までにご連絡をお願いします。12月18日(木)以降はキャンセル料3500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の店の中に入り
奥の階段を上っていただきますようお願い
致します。