

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！

1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。

1月のテーマ「アブラナ科」

冬が旬の葉物類と言えば、アブラナ科の野菜です。
白菜、小松菜、からし菜、キャベツと冬ならではの葉物類が店頭にも並んでいます。
ビタミンCが豊富で美容と健康には欠かせない野菜です。サラダ、お浸し、炒め物、お鍋、などなど調理方法もバラエティーに富んで楽しむことができます。冬ならではのアブラナ科の葉物類と一緒に楽しんでみませんか？



20cmほどのサラダ白菜です。

■日程: 2015年1月14日(水) 18:45~21:35

* 通常教室から50分延長して
葉物たっぷり新年会を行います。

■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: 代謝Upと冷え対策について
アブラナ科について、アブラナ科の食べ比べ

<参加すると>

- ★体が冷える原因を知ることが出来ます。
- ★代謝向上し、体の冷えを解消するための食生活を学ぶことが出来ます。
- ★アブラナ科の栄養を知ることが出来ます。
- ★アブラナ科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)
* 新年会材料費含みます。

■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、1月11日(日)までにご連絡をお願いします。1月12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

- 1/24(土) ランチ会 トスカーナ料理
- 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。