

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！

2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。

2月のテーマ「柑橘類」

一年の中で一番多くの種類の柑橘類が出回る旬の季節になりました。柑橘類は柚子にも代表されるように体を温めてくれる果物です。

生で食べたり、マーマレードにして皮ごと食べたりと甘酸っぱい柑橘類。ビタミンCもたっぷりで抗酸化作用も豊富です。

花粉症対策でも柑橘類は力を発揮してくれます。はるみ、はるか、清見などなど、柑橘類の食べ比べを一緒に楽しみませんか？



陽射しをたっぷり浴びた房総のレモンです。

■日程: 2015年2月18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: アレルギー(花粉症)について
柑橘類について、柑橘類の食べ比べ

<参加すると>

- ★アレルギー・花粉症について学びます。
- ★アレルギー・花粉症対策の食生活を学ぶことが出来ます。
- ★柑橘類の栄養を知ることができます。
- ★柑橘類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、2月15日(日)までにご連絡をお願いします。2月16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。

■今後の予定
3/1(日) 昼 キャベツでジャーサラダ
3/11(水) 夜 いちご、3/21(土) 昼 イチゴ狩り
4/15(水) 夜 山菜、4/26(日) ゴボウ

■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。