

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！

## 3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。

### 今月のテーマ「イチゴ」

今年もイチゴの季節がやってきました。イチゴは毎年のように新しい品種が発売されています。今年も千葉で「真紅の美鈴」という「くろいちご」が売り出されていきました。栃木の「とちおとめ」、佐賀の「さがほのか」などなど、各県が競い合って新種を展開するイチゴを今年も一緒に食べ比べてみませんか？  
自分好みのイチゴはどれでしょう？



小粒でも甘い船橋のハウスイチゴ

■日程: 2015年3月11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: インナービューティー  
いちごについて、食べ比べ

<参加すると>

- ★インナービューティーとは何か知ることができます。
- ★美しく健康な肌になるためのポイントを学びます。
- ★いちごの栄養価を知ることができます。
- ★いちご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)

■今後の日程予定

- 3/21(土) 午前 イチゴ狩り
- 4/15(水) 夜 山菜、4/26(日) 昼 ゴボウ
- 5/13(水) 夜 アスパラガス 5/23(土) 昼野外
- 6/17(水) 夜 メロン

■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、3月8日までにご連絡をお願いします。3月11日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](mailto: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。