

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！

4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。

4月のテーマ「山菜」

4月に入り、関東圏でも西部地区から順番に
わらび、こごみ、ふき等、山里では芽吹いてきました。
山菜は、冬の間体の中に溜め込んだ
老廃物を体の外に排出し、体をリフレッシュして
くれる春ならではの食材です。
筍や菜の花など、春の野菜も一緒に山菜を
楽しんでみませんか？



千葉では蕨、こごみ、ミツバが出て
きました。

■日程: 2015年4月15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: 食物繊維について
山菜について、食べ比べ

<参加すると>

- ★食物繊維とは何か知ることができます。
- ★食物繊維を効果的に摂取する方法を学べます。
- ★山菜の栄養価を知ることができます。
- ★山菜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
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、4月12日までにご
連絡をお願いします。4月13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



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。