

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！

6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。

6月のテーマ「メロン」

果物の王様、「メロン」の季節がやってきました。
高度成長期は自宅でメロンと言えば「プリンスメロン」ではなかったでしょうか？

今ではマスクメロンのような外皮に網目のネットがある「アンデスメロン」、「タカミメロン」などメロンの種類も豊富になりました。メロンは栄養価も高い果物で初夏には取り入れたい果物です。

店頭でも目移りしそうなメロンを一緒に食べ比べてみませんか？



今年のアンデスメロン。甘くなっています。

■日程: 2015年6月17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: 高血圧予防
メロンについて、メロンの食べ比べ

<参加すると>

- ★高血圧について学ぶことが出来ます。
- ★高血圧予防の食生活を知ることが出来ます。
- ★メロンの栄養を知ることが出来ます。
- ★メロン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
6/27(土) 昼 トマト、7/15(水) 夜 じゃがいも
7/26(日) 昼 瓜類、8/19(水) 夜 かぼちゃ
8/29 (土) 昼 ブドウ狩り、9/9(水) 夜 梨

■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、6月14日(日)までにご連絡をお願いします。6月15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。

■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。