

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 (土曜日昼の会)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「トマト」

今や一年中食べることが出来るトマトの旬は
5月・6月です。生のトマトと缶詰のトマトの栄養価
は変わりませんが、生のトマトはみずみずしく
暑い日は、1個丸ごと、かぶりつきたいものです。
トマトを1日1個食べれば、1日に必要なビタミンCの
半分は摂取出来るとも言われています。
色、形、味の種類が豊富なトマトと一緒に食べ比
べてみませんか？



ミニトマトの色々です。大きさ、色と最近
のミニトマトは種類が豊富です。

■日程: 2015年6月27日(土) 13:30~15:30

■場所: 東京都中央区日本橋3-2-14 日本橋KNビル
ウィズスクエア本館内 4F Fルーム
4F受付にてお名前を伝えてください。

■内容: 高血圧予防について
トマトについて、トマトの食べ比べ

<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。
- ★トマトの栄養を知ることが出来ます。
- ★トマト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

■定員: 6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
6/17(水) 昼 メロン、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24日(水)までにご連絡をお願いします。6月25日(木)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



ウィズスクエア本館
日本橋KNビル 4F Fルーム
4F受付にてお名前を伝えてください。

*「ゆかり」という日本料理のお店が1階にあります。

住所: 東京都中央区日本橋3-2-14