

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！

7月野菜de健康教室 (日曜ワークショップ)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。

7月のテーマ「瓜」

瓜といえばキュウリの他に何を思い浮かべるでしょうか？初夏になると干葉では青瓜をよく食します。苦みがあるゴーヤ、沖縄料理でナーベラと言われるヘチマ、冬まで保存ができる冬瓜、瓜類は夏の食卓には欠かせません。水分をたっぷり含み、美容にもよい瓜類を調理して、一緒にランチを楽しみませんか？



畑のお刺身、夕顔です。

■日程: 2015年7月26日(日) 11:00~13:10
* ランチは瓜料理を楽しみます。

■場所: ケイズプレイス
〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目
荻窪駅から徒歩5分の青梅街道沿いの
レンタルルームです。
参加者の方に詳細をお伝えします。

■内容: 夏バテ対策と瓜類について
瓜類を調理してランチで暑気払いをします。

<参加すると>

- ★夏バテの原因を知ることが出来ます。
- ★夏バテ対策の食生活を知ることが出来ます。
- ★瓜類の栄養と食べ方を学びます。
- ★瓜類を一緒に調理してランチを楽しみます。

■定員: 7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: ¥3500 (資料・材料費、税込)
* ランチ材料費含みます。

■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、7月22日(水)までにご連絡をお願いします。7月23日(木)以降はキャンセル料3500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
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
株式会社デイツ
info@datescorp.com