

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！

9月 野菜de健康教室 — 野外編 — 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？
野外編では、生産地を歩き、挽ぎたての野菜・果物を食べ、健康や食事のヒントもお伝えします。

清流の音を聴きながら 奥多摩の酒と豆腐を楽しもう

東京の奥座敷奥多摩では、美味しいお水で作られた日本酒と豆腐を楽しむことができます。百薬の長と言われる日本酒は栄養豊富。豆腐も昔ながらの健康食です。日本酒、豆腐共に骨粗鬆症の予防になるというのですから女性は見逃せません。食欲の秋を自然の中で一緒に楽しみましょう。

■ 日程: 2015年9月27日(土) 10:00~14:30
JR青梅線沢井駅集合・解散
(雨天決行、荒天の場合は中止)

■ 行程: JR青梅線沢井駅改札 10:00集合
徒歩5分の澤乃井ガーデンへ

10:30~11:00
日本酒と豆腐の
効用(講義)



11:00~11:50
酒仕込みの豆腐
ランチを楽しみます。
* 各自でお支払い願います。

11:50~12:45
ガーデン付近を散策



13:00~14:00
酒蔵見学

沢井駅にて14:30解散

■ 持ち物: 筆記用具

■ 募集人数: 7名

■ 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



■ 参加料: ¥1800円
(資料・きき酒1杯・酒蔵見学・税込)
* ランチ代は各自負担願います。1500円前後
* 当日お支払お願い致します。

■ 今後の予定
9/9(水)夜 梨、10/14(水)夜 リンゴ
10/25(日)昼 キノコ、11/11(水)夜 干シイタケ
11/15(日)昼 柿狩り 12/9(水)夜 人参

■ 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願います。
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■ キャンセルは予約の都合上、9月23日までにご連絡
願います。9月24日以降キャンセル料は1800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