

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！

2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。

テーマ「オリーブオイル」

店頭で並ぶオリーブオイルをどのように選んでいらっしゃるでしょうか。オリーブオイルはオリーブの品種や、生産農場によって味、香りが様々です。更に悪玉コレステロールを抑えてくれて、老化を防止する健康的な油です。

今回はアリスティさんにご協力いただき、消費が世界No1の国、ギリシャの本物のエキストラバージン・オリーブオイルを食べ比べます。野菜たっぷりの地中海風料理を作って一緒に楽しみましょう。

■日程: 2018年2月28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: 乾燥肌について
オイルについて
地中海風料理を作ってみよう

<参加すると>

- ★乾燥肌対策の食生活を知ることが出来ます。
- ★オリーブオイルの効能を学びます
- ★オリーブオイルの選び方を知ることが出来ます。
- ★オリーブオイルの味比べをします。
- ★オリーブオイルを使った料理を作って楽しめます。

■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。)



ギリシャ・クレタ島のアポロニアファームのエキストラバージンオリーブオイルです。

■講師:
キャリアカウンセラー&野菜ソムリエプロ
ベジフルビューティーアドバイザー
上西 智子



■受講料: ¥3900 オリーブオイル付き
(資料、簡単料理の材料費、
エキストラバージンオリーブオイル250ml 1本、
税込)

■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をお願いします。
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■今後の予定
3月14日(水) いちご
4月は野外編を企画中

■参加におけるお願い
・キャンセルは仕入れの都合上、2月25日までにご連絡をお願いします。2月26日以降はキャンセル料3900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



ウイズスクエア 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。