

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！

3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。

今月のテーマ「イチゴ」

今年もイチゴの季節がやってきました。
昨年末から「とちおとめ」「章姫」などスーパーでもお手頃価格で出回っていましたが、皆さんはどのイチゴがお気に入りでしょうか。
イチゴは種類によって味、香りは様々です。
「とちおとめ」「章姫」「やよい姫」「紅ほっぺ」等々食べ比べをして、好みを発見しませんか？
今回は、イチゴバーガーを作りますよ。



大粒で細長い章姫

■日程: 2018年3月14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: ポリフェノールについて
イチゴについて、
イチゴバーガー作り、食べ比べ

<参加すると>

- ★ポリフェノールの働きを学べます。
- ★ポリフェノールの効果的な摂り方を知ることができます。
- ★いちごの栄養価を知ることができます。
- ★いちごを使ったバーガーを一緒に作ります。
- ★いちご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
4月以降は後日ご案内します。

■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をお願いします。
<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、3月11日までにご連絡をお願いします。3月12日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。