

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！

## 4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。

### アクの無いタケノコを掘って タケノコ料理でデトックス

今年のタケノコは昨年の凶作から一転、豊作です。掘りたてのタケノコは刺身にもなり柔らかくシャキシャキ感があり、甘みもあります。千葉の大多喜町のタケノコはアクが無く、さっとゆでるだけで食べられます。タケノコ掘りを体験し、たけのこ尽くし定食を楽しみませんか。帰りはいすみ鉄道のムーミン列車に乗って、千葉のムーミン谷も楽しめます。菜の花も見ることができるともかもしれませんよ。

■ 日程: 2018年4月15日(日) 9:00~16:30(予定)  
JR総武線 幕張駅集合・解散  
荒天中止

■ 行程: JR総武線 幕張駅9:00集合  
車にて大多喜のタケノコ園へお連れします。

10:45~13:45  
タケノコ掘り  
タケノコの勉強  
タケノコ尽くし定食



西畑駅14:10発(予定)  
大多喜下車

車にてJR幕張駅までお連れします。  
16:30頃には到着予定です。

■ 持ち物: 筆記用具、軍手、長くつ  
\* 長くつは100円で借りることができます。

■ 定員: 3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



■ 参加料: ¥4000  
(資料・タケノコ掘り体験2kgお土産・幕張駅~  
タケノコ村高速代他・税込)  
\* 当日お支払お願い致します。  
\* いすみ鉄道の運賃、ランチ約1000円~1500円は  
各自でお支払いいただきます。

■ 今後の予定 5/9(水)夜 豆

■ 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>

■ キャンセルは予約の都合上、4月13日までにご連絡  
お願いします。4月14日以降キャンセル料は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](mailto:info@datescorp.com)