

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！

5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「マメ」

久々に「マメ」がテーマです。スナップエンドウ、ソラマメ、グリーンピース、インゲンマメなど、緑が鮮やかな豆類が店頭にならび始めました。マメはタンパク質、炭水化物、ビタミン類と栄養豊富な食材です。これからの蒸し暑い夏を乗り切るにも、マメで栄養をとりたいたいものです。種類豊富な新鮮なマメと一緒に楽しみませんか。ご参加お待ちしております。



家庭菜園のソラマメです

■日程: 2018年5月9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: ビタミンB2について
マメについて、マメの食べ比べ
マメと春の食材を使った簡単料理

<参加すると>

- ★ビタミンB2について
- ★ビタミンB2の効果的な摂り方を知ることができます。
- ★マメの栄養価を知ることができます。
- ★マメと春の食材を使った簡単料理を一緒に作ります。
- ★マメ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: ¥3400 (資料・材料費、税込)
新鮮お豆のお土産付きです

■今後の日程予定
決定次第ご連絡します。

■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、5月6日までにご連絡をお願いします。5月7日以降はキャンセル料3400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。