

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！

8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「トロピカルフルーツ」

トロピカルフルーツは南国の果物、というイメージでしたが、関東圏でも栽培されています。

最近は美容食としても人気が出てきたドラゴンフルーツは彩が鮮やかで、見ているだけでも元気になります。甘酸っぱいパッションフルーツ、定番のバナナやパイナップルなど種類も豊富です。

当日はどんなフルーツが出てくるか、お楽しみです。フレンチトーストに乗せて、夏の夜を一緒に楽しみませんか。



パッションフルーツとドラゴンフルーツ

■日程: 2018年8月22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
ウイズスクエア 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: 食物繊維について
トロピカルフルーツの食べ比べと
* フレンチトーストにトッピングして
美味しいお茶と楽しみましょう

<参加すると>

- ★食物繊維の役割を学びます。
- ★食物繊維の取り入れ方を知ることが出来ます。
- ★トロピカルフルーツの品種や、栄養価や効果的な食べ方学ぶことが出来ます。
- ★フレンチトーストにフルーツをトッピングしてお茶と一緒に楽しめます。

■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)

■今後の日程予定
9月 調整中

■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、8月19日までにご連絡をお願いします。8月20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。