

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！

## 11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「リンゴ」

リンゴの季節になりました。リンゴは早生品種で8月から出荷がはじまります。長野県、青森県だけではなく、関東圏でもリンゴは楽しめます。「1日1個のリンゴで医者いらず」と欧州では16世紀頃から重宝されていました。健康にもよい今年のリンゴと一緒に食べ比べてみませんか？  
そして旬の野菜と一緒にリンゴ料理を楽しみましょう。



茨城県のリンゴです

■日程: 2018年11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: 風邪の予防  
リンゴについて  
リンゴと旬の野菜のコラボ料理

<参加すると>

- ★風邪の原因を学びます。
- ★風邪知らずの食生活を知ることが出来ます。。
- ★リンゴの種類や栄養価を知ります。
- ★リンゴと旬の野菜のコラボ料理を作り、早めのプチ忘年会で楽しめます。

■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)  
リンゴのお土産付き

■今後の日程予定  
12月2日(日) 昼 冬の野菜&荻窪最終回

■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、11月11日までにご連絡をお願いします。11月12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](mailto: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。