

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！

## 12月野菜de健康教室 (日曜ワークショップ)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「冬の根菜類」 ありがとうケイズプレイス！

暦の上では11月7日で立冬、冬です。  
朝晩は冷え込んできました。寒い冬に体を温めてくれるのが、カブ、大根、人参、ゴボウ、レンコンなど根菜類になります。生で食べるのもよし、もちろん焼く、蒸す、煮るなど加熱すると甘みも増して美味しくなります。荻窪教室最後は、「ありがとうケイズプレイス」と題して根菜がたっぷり入った「ほうとう」を作って楽しみます。



冬のカラフル根菜類

■日程: 2018年12月2日(日)11:00~13:30

\* 10:45会場集合です。

\* 「ほうとう」パーティーです

■場所: ケイズプレイス

〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目  
荻窪駅から徒歩5分の青梅街道沿いの  
レンタルルームです。

参加者の方に詳細をお伝えします。

■内容: ビタミンCについて

ほうとう作り

ありがとうケイズプレイス！パーティー

<参加すると>

- ★ビタミンCについて学びます。
- ★ビタミンCの効果的な摂り方を知ることが出来ます。
- ★冬の根菜類を栄養と食べ方を学びます。
- ★「ほうとう」を作って、冬野菜を堪能します。
- ★ありがとうケイズプレイスのパーティーを楽しみます。

■持ち物: 筆記用具、エプロン

■定員: 7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: ¥3800 (資料、材料費、税込)

ほうとう材料費、冬の根菜類お土産付き

■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28日(水)までにご連絡をお願いします。11月29日(木)以降はキャンセル料3800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。

■今後の予定

1月以降は、後日ご案内いたします。

■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)