

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！

## 3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「イチゴ」

今年は各県の新種のイチゴが出回っていますが、みなさんはどんな新種のイチゴに気づきましたでしょうか？佐賀県は20年ぶりの新種で「いちごさん」、宮城県は「にこにこベリー」がデビューしました。

とはいっても定番は「とちおとめ」です。今年も各種イチゴの食べ比べをして、好みを発見しませんか？今回は、クロワッサンを使ってイチゴのパルフェを作りますよ。



桃のような香りの桃薫です。

■日程: 2019年3月13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: 乾燥肌について  
イチゴについて、  
イチゴのパルフェ作り、食べ比べ

<参加すると>

- ★乾燥肌の原因を知ります。
- ★乾燥肌対策のための食生活を学びます。
- ★いちごの栄養価を知ることができます。
- ★いちごを使ったパルフェを一緒に作ります。
- ★いちご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)

■今後の日程予定  
4月以降は後日ご案内します。

■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、3月10日までにご連絡をお願いします。3月11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。