

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 「春夏野菜&ヨーグルト」

5月15日はヨーグルトの日です。

今月は、このヨーグルトにちなんで、春夏野菜をご紹介しますと共に、ヨーグルトとのコラボ料理を楽しみます。ヨーグルトはお野菜との相性が抜群で、ちょっと苦みがあるサラダでもまろやかな味にしてくれます。腸内環境も良くして季節の変わり目の体調を整えませんか

■日程: 2019年5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: 腸活とヨーグルトについて
春夏野菜の紹介
ヨーグルトを使ったサラダ作り&食べ比べ

<参加すると>

- ★ヨーグルトの効用について学べます。
- ★腸内環境を整えるポイントを知ることができます。
- ★春夏野菜の栄養価を知ることができます。
- ★春夏野菜のサラダを一緒に作ります。
- ★春夏野菜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。)



ヨーグルト和えのサラダです

■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

6月19日(水) ズッキーニ

7月24日(水) 瓜類

■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19日までにご連絡をお願いします。5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。