

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！

## 6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「ズッキーニ」

初夏になり、かぼちゃの一種であるズッキーニが出回ってきました。ビタミンC、βカロテン、ビタミンBが豊富なズッキーニはアンチエイジングの効果が期待されます。緑色、黄色、オレンジ色、まだら模様と色だけではなく、丸やUFO型と形状も様々で見た目も楽しめます。教室では、生や焼いたり、蒸したりと調理方法を変えてズッキーニの魅力に迫ります！一緒に簡単料理を作って、楽しみませんか？

■日程: 2019年6月19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。

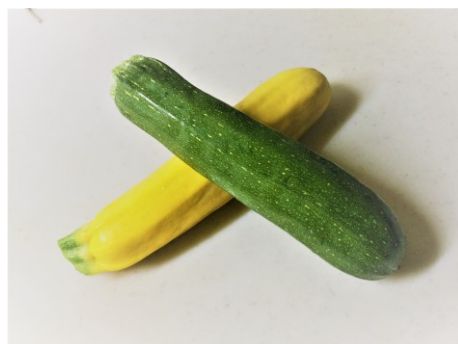
■内容: アンチエイジング  
ズッキーニについて  
ズッキーニの簡単料理作り&食べ比べ

<参加すると>

- ★アンチエイジングについて学べます。
- ★アンチエイジングな食生活を知ることができます。
- ★ズッキーニの種類・栄養価を知ることができます。
- ★ズッキーニの簡単料理を一緒に作ります。
- ★ズッキーニ料理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。)



緑と黄色のズッキーニです

■講師:

キャリアアカウンセラー & 野菜ソムリエプロ  
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)  
当日お支払いいただけます。  
現金、もしくはPayPayで支払い出来ます。

■今後の日程予定  
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、6月16日までにご連絡をお願いします。6月17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。