

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！

9月 野菜de健康教室 — 野外編 — 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？
野外編では、生産地を歩き、挽ぎたての野菜・果物を食べ、健康や食事のヒントもお伝えします。

東京パワースポット小石川後樂園 で甘くて瑞々しい梨を味わおう

今月の心身ともに健康になる教室は、東京パワースポットの一つでもある小石川後樂園での開催です。公園内に一步入るだけで、四季を感じる事が出来る場所です。ちょっとした日本国内旅行や、中国の西湖まで足を延ばした気分にしてもらえます。公園内で旬の梨の食べ比べをし、今年6月にリニューアルオープンした涵徳亭で庭園をみながらランチを楽しみます。見どころ沢山の公園で、秋を感じてのんびり過ごしてみませんか？今年の梨は甘くて瑞々しいとの評判です。ご参加お待ちしております。

■ 日程: 2019年9月23日(月)祝
飯田橋駅東口改札前 10:30集合
小石川公園内 14:00解散
雨天決行、荒天中止

■ 行程: 10:30 JR飯田橋駅東口改札前集合

10:30-10:50
全体説明&小石川後樂園へ徒歩10分程度

11:00-14:00 ガイドによる公園案内
ランチ
梨の説明
梨の食べ比べ

14:00 公園内で解散

*ランチは涵徳亭(びいどろ茶寮)で頂きます。
*ボランティアガイドによる案内が中止の場合は
上西より公園内をご案内いたします。

■ 持ち物: 筆記用具、歩きやすい靴

■ 定員: 6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



■ 参加料: ¥2500 梨のお土産付き
(資料・梨・税込)
* 入園料300円、ランチ代は各自お支払い願います。

■ お申込み 9月16日(月)
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をお願いします。
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■ キャンセルは予約の都合上、9月17日16:00までにご連絡をお願いします。9月17日16:00以降キャンセル料は2500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
10月23日(水)夜 いも類
11月20日(水)夜 キノコと秋野菜
12月7日(土)昼 果物スパークリングワイン

■ お申込み・お問い合わせ先
株式会社デイツ
info@datescorp.com

