

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！

2月野菜de健康教室 (土曜日昼の会)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「いちごとアフタヌーンティー」

今年は台風の影響でイチゴ農園のハウスが被害を受け生産の状況に不安がありましたが、暖冬でもあり、1月から美味しいイチゴが出回っています。今年も新しい品種のイチゴを食べ比べますよ。

甘いイチゴ、酸味と甘みのバランスが良いイチゴ、柔らかいイチゴ、いろいろです。好みを発見しませんか？今回は、イチゴのサンドイッチを作ってアフタヌーンティーを愉しみます。



積み立てのイチゴ

■日程: 2019年2月29日(土) 13:45~15:45

■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: 感染症対策
イチゴについて
イチゴのサンドイッチ作りとアフタヌーンティー

<参加すると>

- ★感染症対策の食生活を学びます
- ★イチゴの種類・栄養価を学びます。
- ★イチゴを食べ比べをして、好みのイチゴを探してみます。
- ★イチゴを使ったサンドイッチを作って、温かいお茶でアフタヌーンティーを愉しみます。

■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: ¥3500 (資料・材料費、税込)
当日お支払いいただきます。

現金、もしくはPayPayで支払い出来ます。

■今後の日程予定
3月の教室は後日ご案内

■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をお願いします。
<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、2月26日までにご連絡をお願いします。2月27日以降はキャンセル料3500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。