

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！

## 8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。

### 東京都の避暑地・天空集落 御岳山で花と山の幸を楽しもう

今年は猛暑日が続く東京ですが、奥多摩の御岳山は天空集落ともいわれており、涼しくて東京都の隠れた避暑地のようです。8月に入り、レンゲショウマも咲き始めています。日本一の群生地御岳山でみるレンゲショウマをみると、別世界にいる感じがします。そして御岳山は、山の幸の手作りコンニャクが有名です。プルプルの刺身コンニャクは、口当たりも良く、いくらでも食べることが出来ます。今回は宿坊の若女将特製の小懐石ランチを楽しむ予定です。ご家族・ご友人をお誘いの上ご参加お待ちしております。

■日程: 2022年8月11日(木・祝)  
御嶽駅集合解散 10:05-16:10頃(予定)  
荒天中止\*コロナの影響で中止の可能性あり

■行程: 10:05 JR御嶽駅集合  
バス(290円)⇒  
ケーブルカー(600円)で  
御嶽山駅到着



レンゲショウマ群生地を観察

12:30頃-14:00  
コンニャクの話と  
山の幸の小懐石ランチ



14:00-16:10  
周辺散策後、ケーブルカー⇒バスで下山  
御嶽駅解散

■持ち物: 筆記用具、軍手、歩きやすい靴

■定員: 4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: ¥5000  
(資料・小懐石ランチ・旅行保険代・税込)  
\* 保険加入のため性別・生年月日をお伺いすることになります。

■お申込み 8月8日16:00まで  
お問い合わせ先のメールから、もしくは  
LINE公式アカウントでお申込みをお願いします。

■キャンセルは予約の都合上、8月8日16:00までにご  
連絡をお願いします。  
・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