

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！

## 12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「冬野菜で免疫力アップ」

大根、里芋、白菜、ホウレンソウなど冬野菜が市場に出回ってきました。関東は温かい気候のおかげで、野菜が大きく育っています。

最近の冬野菜はとてもカラフルです。

12月の教室は、冬野菜を簡単に調理することで、夕食のおかずにもなり、晩酌のおつまみにもなる簡単料理と一緒に作って味わいます。

免疫力アップする食事のバランスも勉強します。久々の教室忘年会で楽しみましょう。



冬野菜はカラフルです

■日程: 2022年12月21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: 免疫力アップする食事バランス  
冬野菜について  
冬野菜を使ったバランス料理

<参加すると>

- ★免疫力アップする食事バランスを学びます。
- ★冬野菜の種類・栄養価を知ることが出来ます。
- ★冬野菜の簡単調理を実践します。
- ★冬野菜を使った免疫力アップ料理で身体を温めて楽しめます。

■持ち物: 筆記用具、マイお箸(フォークは用意済)

■定員: 5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: ¥4000 (資料・材料費、税込)  
当日現金でお支払いいただきます。  
冬野菜のお土産付き

■今後の日程予定  
1月にご案内します。

■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、12月18日までにご連絡をお願いします。12月19日以降はキャンセル料4000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。