

# VegeMarche セミナーのご案内



7						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 分子栄養学を学ぶ(糖質)**  
7月5日(土) 15:00~17:00  
7月16日(水) 18:30~20:30  
7月22日(火) 14:00~16:00
- 旬の野菜の機能性を知ろう(トマト)**  
7月11日(金) 14:00~16:00  
7月11日(金) 18:30~20:30  
7月26日(土) 11:00~13:00
- 健康と食(健康と食)**  
7月17日(木) 14:00~16:00  
7月24日(木) 18:30~20:30
- 一汁三菜をつくるために(醤油・味噌を知る)**  
7月19日(土) 11:00~13:00

8						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- 分子栄養学を学ぶ(タンパク質)**  
8月2日(土) 11:00~13:00  
8月20日(水) 18:30~20:30  
8月26日(火) 14:00~16:00
- 旬の野菜の機能性を知ろう(なす)**  
8月8日(金) 14:00~16:00  
8月8日(金) 18:30~20:30  
8月9日(土) 11:00~13:00
- 健康と食(メタボとロコモ)**  
8月22日(金) 18:30~20:30  
8月28日(木) 14:00~16:00
- 一汁三菜をつくるために(だしを知る)**  
8月23日(土) 11:00~13:00

9						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- 分子栄養学を学ぶ(脂質)**  
9月13日(土) 11:00~13:00  
9月17日(水) 18:30~20:30  
9月30日(火) 14:00~16:00
- 旬の野菜の機能性を知ろう(柿・ぶどう)**  
9月12日(金) 14:00~16:00  
9月12日(金) 18:30~20:30  
9月20日(土) 11:00~13:00
- 健康と食(腸内環境)**  
9月18日(木) 14:00~16:00  
9月26日(金) 18:30~20:30
- 一汁三菜をつくるために(糖を知る)**  
9月27日(土) 11:00~13:00

**参加費** : 各コース 5,000円/回  
**場所**: ベジマルシェ アークヒルズ店  
 〒107-0052  
 東京都港区赤坂1-12-32 アーク森ビル2F

**お申込み**: 上記の日程からご都合のよい日を選んでいただき、店舗までご連絡ください。  
**連絡先**: 03-6277-6474

## お得な回数券

いつもお越しくださっているお客様へお得な回数券をご用意しています。  
**3回分で10%OFF!!** 5,000円×3回=15,000円 → 回数券(3回分)13,500円 (有効期限あり)  
 ぜひ、ご利用くださいませ。(※上記のセミナーのどれでもお選びいただけます。)

キャンセル待ちをされているお客様もいらっしゃいますので、日程変更のご連絡は早めに頂きますようお願いいたします。  
 尚、食材の準備の都合上、キャンセルの受付は前日までをお願い致します。  
 (当日キャンセルの場合、キャンセル料を頂戴致します)