

7月

ねりたかトモズ イベント情報

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------|--|---------------------------|--------------------------|
| 30 管理栄養士 お休み | 01 ☆ ねむり チェック | 02 管理栄養士 お休み | 03 ☆ | 04 ☆ ねりま 体操 | 05 ☆ | 06 けんコミ アプリ |
| 07 管理栄養士 お休み | 08 ☆ | 09 ☆ 体力 測定会 | 10 ☆ | 11 ☆ ねりま 体操 | 12 ☆ | 13 管理栄養士 お休み |
| 14 管理栄養士 お休み | 15 管理栄養士 お休み | 16 ☆ | 17 ☆ | 18 ☆ ねりま 体操 | 19 ☆ 健康 チェック | 20 管理栄養士 お休み |
| 21 管理栄養士 お休み | 22 ☆ 肌 診断 | 23 ☆ | 24 管理栄養士 お休み | 25 ☆ ねりま 体操 | 26 ☆ | 27 |
| 28 管理栄養士 お休み | 29 ☆ | 30 ☆ 体力 測定会 | 31 管理栄養士 お休み | 栄養相談 お受けします。 処方せんがなくても、 イベントのご予約・ご参加はできます。 | | |



★ **栄養相談・睡眠センサーの貸し出しをご希望の方は** ☆ マーク15時以降にご来店ください!

★ **管理栄養士出勤日** 平日は9:00~18:00、土曜は9:00~15:00 (お休みを除く) ※勤務予定は予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。



薬局トモズ 練馬高野台店

TEL:03-5923-6345

〒177-0033 東京都練馬区高野台1-7-33

営業時間:月~金 9:00~19:00、土 9:00~15:00 定休日:日・祝



ねりたかルーム

イベントご紹介

ご予約
優先

お問い合わせはこちらまで

TEL 03-5923-6345

薬局トモズ 練馬高野台店

参加費**無料**

(午前の部) 11時～12時 (午後の部) 14時～15時

一緒に体力UP

ねりま
体操



ねりま ゆる×らく体操

ゆるっと座りながらもご参加いただけます。

練馬区オリジナル体操。30分程度で楽しく!

睡眠のこと

ねむり
チェック



3DSSチェック

「睡眠のリズム・質・量」のどこに注意が必要?

10分で把握、睡眠健康指導士がちょっとことアドバイス♪

女性スタッフ在籍

体力
測定会



体組成をチェック

今の「体重・筋肉量・脂肪量など」をチェック

5分で測定!管理栄養士がちょっとこと相談受付中♪

管理栄養士が

健康
チェック



簡単!健康チェック

骨健康度、血管年齢、糖化度を簡単にチェック

管理栄養士がご相談にのります!

SPECIAL

けんコミ
アプリ

けんコミ

アプリ開始記念 イベント

ヘルスチェックコーナー全機種体験会

測定結果をスマホで記録。日々の健康管理・目標達成に。



血圧
測定

血管
年齢

体組
成計

骨健
康度

糖
化度

7/6
(土)

10時～15時
この間で受け付け

SPECIAL

肌
診断会

トモズビューティーアドバイザーによる肌診断会



マイクロスコープを使用して簡単にお肌状態の測定♪

スキンケアの始まりは
自分の肌を知ることから。

7/22
(月)

11時～16時
この間で受け付け