

# 10月

## ねりたかトモズ 無料イベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 管理栄養士 お休み	30 管理栄養士 お休み	01 ☆ <b>体力 測定会</b>	02	03 ☆ <b>ねりま 体操</b>	04 ☆ <b>食事 バランス チェック</b>	05 <b>脳トレ チャレンジ</b>
06 管理栄養士 お休み	07 ☆ <b>ねむり チェック</b>	08 ☆ <b>体力 測定会</b>	09 管理栄養士 お休み	10 ☆ <b>ねりま 体操</b>	11 ☆ <b>食事 バランス チェック</b>	12
13 管理栄養士 お休み	14 管理栄養士 お休み	15 ☆ <b>体力 測定会</b>	16 ☆	17 ☆ <b>ねりま 体操</b>	18 ☆ <b>食事 バランス チェック</b>	19 管理栄養士 お休み
20 管理栄養士 お休み	21 ☆ <b>ねむり チェック</b>	22 ☆ <b>体力 測定会</b>	23 管理栄養士 お休み	24 ☆ <b>骨密度 測定会</b>	25 ☆	26
27 管理栄養士 お休み	28 ☆ <b>ねむり チェック</b>	29 管理栄養士 お休み	30 ☆	31 ☆ <b>ねりま 体操</b>	<b>栄養相談 お受けします。</b> 処方せんがなくても ご予約・ご参加可。	

★ **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

一緒に体力UP

ねりま  
体操



ねりまゆる×らく体操

11時～12時

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!

きちんと寝れてる?

ねむり  
チェック



3DSSチェック

11～12時 または 14～15時

15の質問に答えて今の睡眠状況を確認してみましょう!  
睡眠健康指導士がご相談にのります!

女性スタッフ在籍

体力  
測定会



体組成をチェック

11～12時 または 14～15時

今の「体重・筋肉量・脂肪量など」をチェック  
5分で測定!管理栄養士がちよっと相談受付中♪

気軽に話せる 減塩

食事  
バランスチェック



簡単! 食事チェック

11～12時 または 14～15時

毎日の食事を振り返ってみませんか?  
管理栄養士がご相談にのります!

SPECIAL

脳トレ  
チャレンジ



ねりたかトモズ 脳トレ チャレンジ!

体験型イベント 光るボタンをタッチして楽しく脳トレ!♪

10/5  
(土)

11時～13時 または 14時～15時

SPECIAL

骨密度  
測定会



かかとで 骨密度測定会

予防対策

よく聞く「骨密度」、測ってみませんか?  
管理栄養士のアドバイス付き

10/24  
(木)

11時～16時