

# 3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	
<b>特別イベント</b>		<b>10</b> (月)	11時 ～16時	ハンドマッサージ会 ～はがせるネイル体験付き～		01	
02 お休み	03	04 <b>体力測定会</b>	05	06 <b>ねりま体操</b>	07	08	
09 お休み	10 <b>ハンドケア</b>	11 <b>ねむりチェック</b>	12	13 <b>ねりま体操</b>	14	15	
16 お休み	17	18 <b>体力測定会</b>	19	20 お休み	21	22 <b>エンディングノート</b>	
23 お休み	24	25 <b>ねむりチェック</b>	26	27 <b>ねりま体操</b>	28	29	
30 お休み	31	<b>22</b> (土) 11時～12時 14時～15時					
		 感謝のセレモニー <b>マキノ祭典</b> ×		 <b>Tomod's</b>			<b>エンディングノートの書き方セミナー</b>



**栄養相談は予約制となりました。**

店舗スタッフに**氏名、連絡先、相談内容**をお伝えください。  
後日日程調整のご連絡をさせていただきます。



**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

薬局トモズ 練馬高野台店

ご予約  
優先

お問い合わせはこちらまで  
TEL 03-5923-6345

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

9時～12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

9時～12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♪

好きな香りのハンドクリームを選べます

SPECIAL

ハンド  
ケア

ハンドマッサージ&はがせるネイル体験

トモズビューティーアドバイザーによるマッサージ  
の後にペン型の剥がせるネイルを体験!

3/10  
(月)

11時～16時



知らなきゃ損!相談サロンのスタッフによるセミナー

SPECIAL

エン  
ディング  
ノート

「後悔しないために」エンディングノートの書き方

講師



感謝のセレモニー  
マキノ祭典  
(株)まきの

トモズ



3/22  
(土)

11時～12時 または 14時～15時