

5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
13(火)	11時～12時 「あなたに合った 14時～15時 施設の選び方」			01 ねりま 体操	02	03
27(火)	11時～12時 「夏に負けない 14時～15時 体づくり」			ねりま 体操		お休み
04 お休み	05 お休み	06 お休み	07	08 ねりま 体操	09	10 管理栄養士 お休み
11 お休み	12	13 施設の 選び方	14 管理栄養士 お休み	15 ねりま 体操	16	17 管理栄養士 お休み
18 お休み	19	20 体力 測定会	21	22 ねりま 体操	23 管理栄養士 お休み	24
25 お休み	26	27 夏に 負けない	28	29 ねりま 体操	30 管理栄養士 お休み	31 管理栄養士 お休み



栄養相談とねむりチェック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

ご予約制

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時～13時 14時～16時

今の「体重・筋肉量・脂肪量など」をチェック

5分で測定!管理栄養士がちょこっと相談受付中♪

講師:



株式会社

あいらいふ

Tomod's

セミナー あなたに合った施設の選び方

介護施設の種類やお体の状態にあった施設の選び方を詳しく解説

5/13
(火)

11時～12時 または 14時～15時



健康にアイデアを

講師: meiji 株式会社 明治 管理栄養士

Tomod's

セミナー 夏に負けない体づくり

夏に向けて暑さに負けない体づくりを詳しく解説

5/27
(火)

11時～12時 または 14時～15時

