

6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
01 お休み	02 ねりま 体操	03 体力 測定会	04	05 ねりま 体操	06 管理栄養士 お休み	07
08 お休み	09 管理栄養士 お休み	10 体力 測定会	11	12 ねりま 体操	13 熱中症 対策	14 管理栄養士 お休み
15 お休み	16 ねりま 体操	17 体力 測定会	18 管理栄養士 お休み	19 ねりま 体操	20 管理栄養士 お休み	21
22 お休み	23 管理栄養士 お休み	24 管理栄養士 お休み	25	26 ねりま 体操	27	28 管理栄養士 お休み
29 お休み	30 肌 診断会	★ 特別イベント 6/13 「熱中症対策」セミナー 6/30 肌診断会				



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♪

SPECIAL

熱中症
対策

+Tomod's

管理栄養士 ×



Otsuka

大塚製薬(株)

セミナー「熱中症対策」について

夏に向けて熱中症の対策方法を詳しく解説。

熱中症対策アンバサダー
(ID: OHA25118078)

6/13
(金)

11時～12時 または 14時～15時

SPECIAL

肌
診断会

+Tomod's

ビューティーアドバイザーによる

スキンケア 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。

6/30
(月)

11時～16時 の間で受付



画像はイメージ

