

7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
処方箋不要 お気軽に ご参加ください		01 管理栄養士 おイ木み	02 管理栄養士 おイ木み	03 ねりま 一本操	04	05 管理栄養士 おイ木み
06 おイ木み	07 ねりま 一本操	08 体力 測定会	09 管理栄養士 おイ木み	10 ねりま 一本操	11 管理栄養士 おイ木み	12
13 おイ木み	14 ねりま 一本操	15 体力 測定会	16	17 ねりま 一本操	18 アタ☆ カラダ ミニゲーム	19 管理栄養士 おイ木み
20 おイ木み	21 おイ木み	22 体力 測定会	23	24 ねりま 一本操	25	26 管理栄養士 おイ木み
27 おイ木み	28 ヘモグロビン 測定会	29 体力 測定会	30 管理栄養士 おイ木み	31 ねりま 一本操	18・28日は 特別イベントを 開催します！	



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

アタマ☆
カラダ
ミニゲーム

体験型 アタマ☆カラダ ミニゲーム大会

脳トレ&わなげ&的あてで
アタマとカラダを動かそう！



7/18
(金)

11時～16時の間で受付

SPECIAL

ヘモグロビン
測定会

+Tomod's

管理栄養士のプチアドバイス付き。



セミナー 「ヘモグロビン測定会」

鉄分が足りているか、指を置くだけで簡単に測定！
※ヘモグロビン A1C ではありません。測定値はあくまでも目安です。

7/28
(月)

11時～16時の間で受付