

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
SPECIAL 10/15 (水) 「アタマ☆カラダ ミニゲーム大会」 10/29 (水) 「〜気づきと整え〜」 認知機能 × 腸活			01	02 ねりま 体操	03 管理栄養士 お休み	04
05 お休み	06 ねりま 体操	07 体力 測定会	08	09 ねりま 体操	10 管理栄養士 お休み	11
12 お休み	13 お休み	14	15 アタマ☆ カラダ	16 ねりま 体操	17 管理栄養士 お休み	18 管理栄養士 お休み
19 お休み	20 ねりま 体操	21	22	23 ねりま 体操	24 管理栄養士 お休み	25 管理栄養士 お休み
26 お休み	27 管理栄養士 お休み	28 体力 測定会	29 認知機能	30 ねりま 体操	31	



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！管理栄養士がちょっと相談受付中♪

SPECIAL

アタマ☆
カラダ

楽しく！「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！

10/15
(水)

11時～16時の間で受付



SPECIAL

認知
機能

講師：morinaga 森永乳業クリニコ

× Tomod's

備える「～気づきと整え～」

認知機能チェック
× 腸活のすすめ

タブレットで物忘れ機能をチェック！

脳と腸活について学ぼう！

10/29
(水)

11時～12時 または 14時～15時

