

2025

11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
	     					1 管理栄養士 お休み
2 お休み	3 お休み	4 体力 測定会	5 ヘモグロビン 測定会	6 ねりま 体操	7 管理栄養士 お休み	8
9 お休み	10 ねりま 体操	11 体力 測定会	12	13 管理栄養士 お休み	14 管理栄養士 お休み	15 管理栄養士 お休み
16 お休み	17 ねりま 体操	18	19	20 ねりま 体操	21 管理栄養士 お休み	22
23 お休み	24 お休み	25 体力 測定会	26	27 ねりま 体操	28 管理栄養士 お休み	29 血圧 口腔 減塩
30 お休み	11/5 (水) 「ヘモグロビン測定会」 11/29 (土) 「血圧&口腔セミナー&減塩体験」 SPECIAL					



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

**ヘモグロビン
測定会**

トモズ

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。測定値はおくまでも目安です。

11/5
(水)

11時～13時 または 14時～16時

SPECIAL

**血圧
口腔
減塩**

測って、食べて、学ぼう！

血圧&口腔セミナー&減塩体験

講師：トモズ 練馬高野台店 管理栄養士 勝沼
血圧を測って減塩について学ぼう。

11/29
(土)

10時～11時 または 13時～14時

