

ねりたかトモズ 12月無料イベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	01 ねりま 体操	02	03	04 ねりま 体操	05 管理栄養士 お休み	06
07 お休み	08 ねりま 体操	09 体力 測定会	10	11 ねりま 体操	12 管理栄養士 お休み	13
14 お休み	15 ねりま 体操	16	17 コラーゲン	18 ねりま 体操	19 管理栄養士 お休み	20 管理栄養士 お休み
21 お休み	22 ねりま 体操	23 体力 測定会	24 管理栄養士 お休み	25 ねりま 体操	26 管理栄養士 お休み	27
28 お休み	29 管理栄養士 お休み	30 管理栄養士 お休み	31 管理栄養士 お休み	12/17 (水) SPECIAL 「コラーゲン」を 食生活に 取り入れるには？		



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♪



健康にアイデアを

講師：meiji 株式会社 明治 管理栄養士 ×

Tomod's

学ぼう！ ご存知ですか？コラーゲン

美と健康の土台となる成分コラーゲン。
食生活に取り入れてみませんか！？

12/17
(水)

11時～12時 または 14時～15時

同時開催
簡単口腔
チェック

**無料で
ご利用
できます!!**

管理栄養士にお声がけください

糖化度測定器

体内の老化物はどのくらい？



AGEsセンサ

骨健康度測定器



体組成計

