

ねりたかトモズ

1月

無料イベントカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2026 年もよろしくお願ひします。 SPECIAL 日清オイリオ特別イベント 1/21 (水) フレイルをF方ぐしこは？				01 お休み	02 お休み	03 お休み
04 お休み	05	06	07 管理栄養士 お休み	08 ねりま 体操	09 管理栄養士 お休み	10
11 お休み	12 お休み	13 体力 測定会	14	15 ねりま 体操	16 管理栄養士 お休み	17
18 お休み	19 ねりま 体操	20	21 フレイル	22 ねりま 体操	23 管理栄養士 お休み	24
25 お休み	26 ねりま 体操	27 体力 測定会	28	29 ねりま 体操	30 管理栄養士 お休み	31 管理栄養士 お休み



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♪



講師：NISSHIN **oillio** 日清オイリオ 管理栄養士 × Tomod's

フレイルを予防して健康寿命を伸ばそう！

セミナー

簡単フレイルチェック＆
フレイルについて学ぼう！

1/21
(水)

11時～12時 または 14時～15時



管理栄養士にお声かけください

糖化度測定器

体内の老化物ほどのくらい？



AGEsセンサ

骨健康度測定器



体組成計



**無料でご利用
できます!!**