

# ねりたかトモズ 2月 イベントカレンダー

参加費  
無料!!

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 お休み	02 ねりま 体操	03 管理栄養士 お休み	04 管理栄養士 お休み	05 ねりま 体操	06 管理栄養士 お休み	07 管理栄養士 お休み
08 お休み	09 肌・手	10 お休み	11 お休み	12 ねりま 体操	13 管理栄養士 お休み	14 管理栄養士 お休み
15 お休み	16 ねりま 体操	17 体力 測定会	18 管理栄養士 お休み	19 ねりま 体操	20 管理栄養士 お休み	21 管理栄養士 お休み
22 お休み	23 お休み	24 ねむり	25 管理栄養士 お休み	26 ねりま 体操	27 管理栄養士 お休み	28 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

ご予約  
優先

お問い合わせはこちらまで  
TEL 03-5923-6345

# イベントご紹介

薬局トモズ 練馬高野台店

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

+Tomod's トモズビューティーアドバイザーによる

**お肌のフレイルチェック&ハンドマッサージ会**

**肌・手**

**癒し** マイクロスコープを使用して簡単にお肌の状態を測定♪ハンドマッサージ付き。

2/9  
(月)

11時～16時 15:20 最終受付

画像はイメージ



SPECIAL

講師：練馬高野台店 睡眠健康指導士 勝沼

**＼快眠で毎日元気に／ 睡眠セミナー**

**ねむり**

**セミナー** ねむりについて学ぼう！  
簡単睡眠チェック付き。

2/24  
(火)

11時～12時 または 13時～14時

