

3月 ねむりたかトモズ 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	04 管理 栄養士 お休み	05 スペシャル 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 ねりま 体操	10	11 管理 栄養士 お休み	12 ねりま 体操	13	14
15 お休み	16 ねりま 体操	17 体力 測定会	18 骨・手	19 ねりま 体操	20 お休み	21 管理 栄養士 お休み
22 お休み	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 ねりま 体操	27 管理 栄養士 お休み	28
29 お休み	30 管理 栄養士 お休み	31 体力 測定会	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3/5 (木)</div> <div>ねりま ゆる×らく体操</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スペシャル バージョン</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3/18 (水)</div> <div>毎日イキイキ過ごさための 女性の健康セミナー</div> </div>			



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♪

医療法人社団
永和会

新八柱整形外科内科

理学療法士・健康運動指導士
小林 裕樹先生

SPECIAL

スペシャル
ねりま体操

ねりま ゆる×らく体操

スペシャル バージョン

対策法

小林先生が転倒予防に
効果的な体の動かし方を解説！

3/5
(木)

11時～12時



SPECIAL

骨・手

Otsuka

大塚製薬 管理栄養士

Tomod's

毎日イキイキ過ごすための 女性の健康セミナー

セミナー

～骨・手指の健康と
女性ホルモン～

3/18
(水)

11時～12時 または 14時～15時

