

5月 **ねりたかトモズ**

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
5/12 (火) 夏に負けない体づくりセミナー					01 管理栄養士 お休み	02
5/25 (月) 知ろう検脈!!セミナー						
03 お休み	04 お休み	05 お休み	06 お休み	07 ねりま 体操	08 管理栄養士 お休み	09 管理栄養士 お休み
10 お休み	11 ねりま 体操	12 夏バテ 対策	13	14 ねりま 体操	15 管理栄養士 お休み	16
17 お休み	18 ねりま 体操	19 体力 測定会	20	21 ねりま 体操	22 管理栄養士 お休み	23 管理栄養士 お休み
24 お休み	25 スペシャル ねりま体操	26	27	28 ねりま 体操	29 管理栄養士 お休み	30 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：健康にアイデアを **meiji** 株式会社 明治 管理栄養士 × Tomod's

SPECIAL

夏バテ
対策

「夏に負けない体づくり」セミナー

タンパク質の大切さを知り、
夏を元気に過ごすための食生活を学びます。

5/12
(火)

11時～12時 または 14時～15時



SPECIAL

スペシャル
ねりま体操

講師：東京女子医科大学 清水先生・伊豆原先生

ゆる×らく体操
スペシャルバージョン

「知ろう検脈!!」セミナー

検脈の測り方を学んで、
体操前後のカラダの変化を確かめよう。

5/25
(月)

11時～12時

