



6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
	01 ねりま 体操	02	03	04 ねりま 体操	05	06 管理栄養士 お休み
07 お休み	08 ねりま 体操	09 夏バテ 対策	10	11 管理栄養士 お休み	12 管理栄養士 お休み	13
14 お休み	15 ねりま 体操	16 体力 測定会	17	18 ねりま 体操	19	20
21 お休み	22 お肌 測定会	23	24	25 ねりま 体操	26 管理栄養士 お休み	27
28 お休み	29 ねりま 体操	30 体力 測定会	6/9 (火)	「 熱中症対策セミナー 」		
			6/22 (月)	「 正しい保湿 でお肌はどう変わる？」		



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♪

SPECIAL

夏バテ
対策



大塚製薬 ×

Tomod's

講師：練馬高野台店 管理栄養士・
熱中症アンバサダー 勝沼

「熱中症対策セミナー」

症状・予防策を学び、日常で実践できる対処法を身につける！対策商品体験や暑熱順化体操つき♪

6/9
(火)

11時～12時 または 14時～15時

SPECIAL

お肌
測定会

Tomod's

講師：トモズ ビューティーアドバイザーによる

「お肌測定会～正しい保湿でお肌はどう変わる？～」

スキンケアでしっとり実感！保湿後の水分量アップをその場でチェック！

6/22
(月)

11時～15時30分 ※最終受付 15:00



画像はイメージ