

# ねりたかトモズ

## 無料 イベントカレンダー

イベント参加の際はポイントカードをご提示ください。カードをお持ちでない方も当日入会 OK!

| 日曜日                                                               | 月曜日                     | 火曜日                | 水曜日                | 木曜日                                                                                                                                        | 金曜日                | 土曜日                |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>9/16</b><br>(水)<br>NISSHIN<br><b>oillio</b> 日清オイリオ<br>*香物のチカラ* | <b>特別イベント</b><br>日清オイリオ | 01                 | 02<br><b>快眠体操</b>  | 03<br><b>ねりま体操</b>                                                                                                                         | 04<br>管理栄養士<br>お休み | 05<br>管理栄養士<br>お休み |
| 06<br>お休み                                                         | 07<br><b>ねりま体操</b>      | 08<br>管理栄養士<br>お休み | 09<br>管理栄養士<br>お休み | 10<br><b>ねりま体操</b>                                                                                                                         | 11                 | 12                 |
| 13<br>お休み                                                         | 14<br><b>ねりま体操</b>      | 15<br><b>体力測定会</b> | 16<br><b>夏疲れ対策</b> | 17<br><b>ねりま体操</b>                                                                                                                         | 18<br>管理栄養士<br>お休み | 19                 |
| 20<br>お休み                                                         | 21<br>お休み               | 22<br>お休み          | 23<br>お休み          | 24<br><b>ねりま体操</b>                                                                                                                         | 25                 | 26<br>管理栄養士<br>お休み |
| 27<br>お休み                                                         | 28<br><b>ねりま体操</b>      | 29                 | 30<br><b>快眠体操</b>  | <b>おいせ</b><br><br>快眠体操のイベントを開催します。<br>睡眠でお悩みの方ご参加ください! |                    |                    |



**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**

イベント参加の際はポイントカードをご提示ください。カードをお持ちでない方も当日入会 OK!

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 か 14時～16時の間

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

夏疲れ  
対策

講師: <sup>NISSHIN</sup> **oillio** 日清オイリオ ×

<sup>+</sup>Tomod's

夏疲れサヨナラ! **元気復活セミナー**

夏疲れを残さず、元気に過ごすための回復のコツを学ぼう♪  
～実践 椅子体操～ ★ 希望者特典: 体組成測定

9/16  
(水)

11時～12時 または 14時～15時



<sup>+</sup>Tomod's

講師: トモズ練馬高野台 睡眠健康指導士 勝沼

椅子で簡単! ゆったり **快眠体操**

深呼吸と全身ストレッチで身体をほぐし、  
リラックスと快眠を目指します。

9月限定  
イベント

9月2・30日(水)

11時～12時

快眠  
体操

