

★ 10月 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
10/6 (火) 骨健康度測定会 10/20 (火) 糖尿病セミナー				01 ねりま体操	02	03 管理栄養士 お休み
04 お休み	05 ねりま体操	06 骨健康度	07 快眠体操	08 ねりま体操	09	10 管理栄養士 お休み
11 お休み	12 お休み	13	14 快眠体操	15 ねりま体操	16 管理栄養士 お休み	17
18 お休み	19 ねりま体操	20 糖尿病セミナー	21 管理栄養士 お休み	22 ねりま体操	23	24 管理栄養士 お休み
25 お休み	26 ねりま体操	27 体力測定会	28	29 ねりま体操	30	31 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**

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

骨
健康度

Tomod's

管理栄養士によるイベント ★1人30分程度



骨健康度測定会

骨健康度測定器による測定。栄養アドバイス。

※骨密度ではありません。【予約優先】

10/6
(火)

11時～13時 または 14時～16時

の間で
受付ます



SPECIAL

糖尿病
セミナー

講師: Tomod's 練馬高野台 薬剤師・糖尿病療養指導士 浅間

糖尿病セミナー ～減塩～

【予約優先】

糖尿病を正しく知って前向きに!
健やかさを守る減塩対策を学びます。

10/20
(火)

11時～12時 ※午前のみ

