



11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
01 お休み	02 ねりま 体操	03 お休み	04 管理 栄養士 お休み	05 ねりま 体操	06	07 管理 栄養士 お休み
08 お休み	09 ねりま 体操	10 鉄分 不足	11 快眠 体操	12 ねりま 体操	13 管理 栄養士 お休み	14
15 お休み	16 ねりま 体操	17 体力 測定会	18 管理 栄養士 お休み	19 ねりま 体操	20	21
22 お休み	23 お休み	24 脳 トレ	25 快眠 体操	26 ねりま 体操	27 管理 栄養士 お休み	28 管理 栄養士 お休み
29 お休み	30 ねりま 体操	特別 イベント 11/10 (火) ヘモグロビン測定会 11/24 (火) 脳トレセミナー				



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?

快眠
体操



椅子で簡単! ゆったり快眠体操 11時～12時

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。

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

鉄分
不足

†Tomod's

管理栄養士によるイベント ★ 1人30分程度

ヘモグロビン測定会



ヘモグロビン測定器による測定。栄養アドバイス。

※ヘモグロビンA1Cではありません。【予約優先】

11/10
(火)

11時～13時 または **14時～16時** の間で
受付ます

SPECIAL

脳
トレ

講師: †Tomod's 練馬高野台店 管理栄養士 勝沼 【予約優先】

脳トレセミナー～実践! 脳トレ体操～



頭と身体をフル活用 ✨ 楽しく学ぶ、認知症予防
のための『脳トレ』講座。椅子のできる脳トレ体操つき。

11/24
(火)

11時～12時 または **14時～15時** の間で
受付ます