12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
12日（土）特別イベント 10時～14時 やわらか食の試食会		01	02 管理栄養士お休み	03 ねりま体操	04	05 管理栄養士お休み
06 お休み	07 ねりま体操	08	09 快眠体操	10 ねりま体操	11 管理栄養士お休み	12 試食会
13 お休み	14 ねりま体操	15 管理栄養士お休み	16 快眠体操	17 ねりま体操	18	19 管理栄養士お休み
20 お休み	21 ねりま体操	22 体力測定会	23 管理栄養士お休み	24 ねりま体操	25 管理栄養士お休み	26
27 お休み	28 管理栄養士お休み	29	30	31		

冬季休業のおしらせ

1月3日までお休みいたします



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頂きます。



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！



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！



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。



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

試食会

Tomod's 管理栄養士によるイベント

やわらか食の試食会



～やわらかくて食べやすい！栄養もおいしさもしっかり♪～
プリンや栄養補助飲料、冷凍食品のおいしさをご体感いただけます。

12/12（土）　10時 ～14時　入退室自由。ご家族での参加も大歓迎！

無料でご利用できます

管理栄養士にお声かけください

糖化度測定器



AGEsセンサ

骨健康度測定器



体組成計

