

イベントご紹介

ご予約
優先

お問い合わせはこちらまで
TEL 03-5923-6345

(午前の部) 11:00 ~ 12:00

(午後の部) 14:00 ~ 15:00

参加費無料

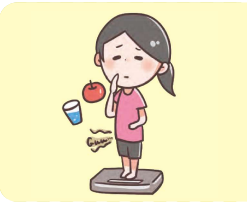
詳しくは店舗スタッフにお尋ねください。



ねりま
体操

ねりま ゆる×らく体操

練馬区オリジナル体操。30分程度でゆるっと座りながらもご参加いただけます。



体力
測定会

体組成をチェック

5分で「今の体重・筋肉量・脂肪量など」をチェック！測定結果をもとに管理栄養士がちょっとした相談受付中♪



ねむり
チェック

3DSSチェック

10分で「今の睡眠のリズム・質・量」のどこに注意が必要か把握できます！睡眠健康指導士がちょっとしたアドバイス♪



フレイル
チェック

簡単！フレイルチェック

5分で簡単フレイルチェック、栄養相談。管理栄養士と一緒に予防法を伝授します！

SPECIAL

自律
神経

訪問看護ステーション
デライト

Tomod's



「自律神経の整え方」



「自律神経と睡眠」

4/13 (土) 11時 ~ 12時 14時 ~ 15時



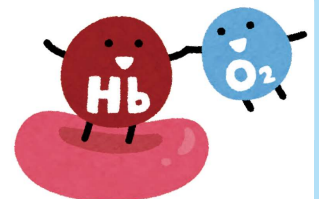
SPECIAL

ヘモグロビン
測定会

「ヘモグロビン測定会」

貧血の指標になる値、鉄分が足りているかを指を置くだけで測定出来ます！

※ヘモグロビンA1cではありません。測定値はあくまでも目安です。




4/24 (水) 11時 ~ 16時

4月

管理栄養士勤務表 & イベント情報

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1  ねりま 体操	2  体力 測定会	3 	4  ねむり チェック	5 管理栄養士 お休み	6
7 管理栄養士 お休み	8  ねりま 体操	9 	10 管理栄養士 お休み	11  ねむり チェック	12  フレイル チェック	13 自律 神経
14 管理栄養士 お休み	15  ねりま 体操	16  体力 測定会	17 	18 管理栄養士 お休み	19  フレイル チェック	20
21 管理栄養士 お休み	22  ねりま 体操	23  体力 測定会	24  ヘモグロビン 測定会	25  ねむり チェック	26 管理栄養士 お休み	27 管理栄養士 お休み
28 管理栄養士 お休み	29 管理栄養士 お休み	30  体力 測定会				

管理栄養士はお休み以外、
平日は9:00～18:00、土曜は9:00～15:00で店舗にいます！
栄養相談・睡眠センサー貸し出しをご希望の方は  マーク15時以降に
ご来店をお願いいたします！
※勤務予定は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。