

ねりたかルーム

# 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

薬局トモズ 練馬高野台店

参加費無料

(午前の部) 11時～12時 (午後の部) 14時～15時

一緒に体力UP

ねりま  
体操



## ねりまゆる×らく体操

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!

睡眠のこと

ねむり  
チェック



## 3DSSチェック

「睡眠のリズム・質・量」のどこに注意が必要?  
10分で把握、睡眠健康指導士がちょっとことアドバイス♪

女性スタッフ在籍

体力  
測定会



## 体組成をチェック

今の「体重・筋肉量・脂肪量など」をチェック  
5分で測定!管理栄養士がちょっとこと相談受付中♪

管理栄養士が

減塩

健康  
チェック



## 簡単!健康チェック

骨健康度、血管年齢、糖化度を簡単にチェック  
管理栄養士がご相談にのります!

SPECIAL

ベジ  
ミル

## お野菜不足って測れるんだ!?

皮膚のカロテノイド量から  
野菜の充足度と摂取量の推定値を測定

5/14 (火) 11時～16時



SPECIAL

夏バテ  
予防

## セミナー「夏に負けない体づくり」

健康にアイデアを

meiji

×

+ Tomod's



5/23 (木) (2部制) 11時～12時、14時～15時



# 5月

# ねりたかトモズ イベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 管理栄養士 お休み	29 管理栄養士 お休み	30 ★ <b>体力 測定会</b>	01 ★	02 管理栄養士 お休み	03 管理栄養士 お休み	04 管理栄養士 お休み
05 管理栄養士 お休み	06 管理栄養士 お休み	07 ★ <b>体力 測定会</b>	08 ★	09 ★ <b>ねりま 体操</b>	10 ★	11
12 管理栄養士 お休み	13 ★ <b>ねむり チェック</b>	14 ★ <b>ベジ ミル</b>	15 管理栄養士 お休み	16 ★ <b>ねりま 体操</b>	17 管理栄養士 お休み	18
19 管理栄養士 お休み	20 管理栄養士 お休み	21 ★ <b>体力 測定会</b>	22 ★	23 ★ <b>夏バテ 予防</b>	24 ★ <b>健康 チェック</b>	25 管理栄養士 お休み
26 管理栄養士 お休み	27 ★ <b>ねむり チェック</b>	28 ★	29 管理栄養士 お休み	30 ★ <b>ねりま 体操</b>	31 ★ <b>健康 チェック</b>	栄養相談 受付ます。 <b>減塩</b> 

栄養相談・睡眠センサーの貸し出しをご希望の方は ★ マーク 15 時以降にご来店ください!

管理栄養士出勤日 平日は 9:00 ~ 18:00、土曜は 9:00 ~ 15:00 (お休みを除く) ※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。



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

