

6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
26 管理栄養士 お休み	27 ☆ ねむり チェック	28 ☆	29 管理栄養士 お休み	30 ☆ ねりま 体操	31 ☆ 健康 チェック	01
02 管理栄養士 お休み	03 ☆	04 ☆ 熱中症 セミナー	05 管理栄養士 お休み	06 ☆ ねりま 体操	07 ☆	08
09 管理栄養士 お休み	10 ☆ ねむり チェック	11 管理栄養士 お休み	12 ☆ 体力 測定会	13 ☆ ねりま 体操	14 ☆	15 管理栄養士 お休み
16 管理栄養士 お休み	17 ☆	18 ☆	19 管理栄養士 お休み	20 ☆ 骨密度 測定会	21 ☆ 健康 チェック	22
23 管理栄養士 お休み	24 管理栄養士 お休み	25 ☆ 体力 測定会	26 ☆	27 ☆ ねりま 体操	28 ☆	29

30

管理栄養士
お休み

処方せんがなくても、イベントのご予約・ご参加はできます。
当日参加も可能ですが、お電話での事前予約が確実です。
お気軽に栄養相談・睡眠相談お申し付け下さい!



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。予めご了承下さい。



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



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よっとアドバイス♪

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!管理栄養士がちよっと相談受付中♪

管理栄養士が

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

熱中症
セミナー

「熱中症対策」セミナー



Otsuka ×
大塚製薬

Tomod's

熱中症対策アンバサダー
OHA24047178
OHA23030320

6/4 (火) (2部制) 11時～12時、14時～15時

SPECIAL

骨密度
測定会

かかとで骨密度測定会

よく聞く「骨密度」、測ってみませんか?

管理栄養士のアドバイス付き

6/20 (木) 11時～16時 の間で受付

