

8月

## ねりたかトモズ 無料イベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>栄養相談</b> お受けします。 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。 				01 管理栄養士 お休み	02 ☆ ★	03 ★ サン スター
04 管理栄養士 お休み	05	06 ☆ ★ 体力 測定会	07 ☆ ★	08 ☆ ★ ねりま 体操	09 ☆ ★	10 管理栄養士 お休み
11 管理栄養士 お休み	12 管理栄養士 お休み	13 ☆ ★	14 ☆ ★	15 ☆ ★ ねりま 体操	16 ☆ ★ 健康 チェック	17
18 管理栄養士 お休み	19 ☆ ★ ストレス &ねむり チェック	20 ☆ ★ 体力 測定会	21 管理栄養士 お休み	22 ☆ ★ ねりま 体操	23 ☆ ★	24
25 管理栄養士 お休み	26 ☆ ★ ストレス &ねむり チェック	27 ☆ ★ 白十字	28 管理栄養士 お休み	29 ☆ ★	30 ☆ ★	31 管理栄養士 お休み

★ 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

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

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!

睡眠指導士による

ストレス&ねむり  
チェック



3DSSチェック 11～12時 または 14～15時

測定器を使いあなたのストレス状況を可視化!  
一緒に睡眠状況も確認してみましょう!

女性スタッフ在籍

体力  
測定会



体組成をチェック 11～12時 または 14～15時

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

管理栄養士が

健康  
チェック



簡単!健康チェック 11～12時 または 14～15時

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

サン  
スター



オーラルケア相談室

SUNSTAR × Tomod's

サンスターの歯科衛生士がお口の悩みを解決!!

8/3  
(土)

11時～12時 または 14時～15時



SPECIAL

白十字

初めてのおむつ選び 大人用おむつの使い方 セミナー

白十字 × Tomod's

既に使用している方・介護者の方も

実際におむつを使って分かりやすく解説

8/27  
(火)

11時～12時 または 14時～15時

