

9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	
01 管理栄養士 お休み	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 ☆ ねりま 体操	06 ☆ 健康 寿命	07	
08 管理栄養士 お休み	09 ☆ ねむり チェック	10 ☆ 体力 測定会	11 管理栄養士 お休み	12 ☆ ねりま 体操	13 ☆ 食事 バランス チェック	14 管理栄養士 お休み	
15 管理栄養士 お休み	16 管理栄養士 お休み	17 ☆ 体力 測定会	18 ☆	19 ☆ ねりま 体操	20 ☆ 食事 バランス チェック	21	
22 管理栄養士 お休み	23 管理栄養士 お休み	24 ☆ 体力 測定会	25 ☆	26 ☆ 介護 講座	27 ☆ 食事 バランス チェック	28 管理栄養士 お休み	
29 管理栄養士 お休み	30 管理栄養士 お休み	栄養相談お受けします。  9月6・26日は特別イベントを開催 処方せんがなくてもご予約・ご参加可能です。 お気軽にお申込み下さい。					

🌸 **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

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!

きちんと寝れてる?

ねむり チェック



3DSSチェック

11～12時 または 14～15時

15の質問に答えて今の睡眠状況を確認してみましょう!

睡眠健康指導士がご相談にのります!

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!管理栄養士がちよっと相談受付中♪

気軽に話せる 減塩

食事 バランスチェック



簡単! 食事チェック

11～12時 または 14～15時

毎日の食事を振り返ってみませんか?

管理栄養士がご相談にのります!

SPECIAL

健康 寿命

健康寿命と向き合おう～季節の変わり目と免疫～

meiji

講師: 明治
管理栄養士

Tomod's

セミナー

健康寿命や免疫について詳しく解説

9/6
(金)

11時～12時 または 14時～15時

SPECIAL

介護 講座

いざ、というときにあわてない施設選び



株式会社

あいらいふ

Tomod's

セミナー

施設入居を考え始めるタイミングとは?

9/26
(木)

11時～12時 または 14時～15時