

11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
27 管理栄養士 お休み	28 ☆ ねむり チェック	29 管理栄養士 お休み	30 ☆	31 ☆ ねりま 体操	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 ☆	06 ☆	07 ☆ ねりま 体操	08 ☆ 血管 年齢 チェック	09
10 管理栄養士 お休み	11 カラー 診断	12 ☆ 体力 測定会	13 管理栄養士 お休み	14 ねりま 体操	15 ☆	16
17 管理栄養士 お休み	18 ☆ ねむり チェック	19 ☆ 体力 測定会	20 管理栄養士 お休み	21 ☆ ねりま 体操	22 ☆ 血管 年齢 チェック	23 管理栄養士 お休み
24 管理栄養士 お休み	25 ☆ ねむり チェック	26 ☆ 体力 測定会	27 管理栄養士 お休み	28 ☆ ねりま 体操	29 地域 包括 セミナー	30

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!管理栄養士がちょっと相談受付中♪

あなたの血管はどう?

血管年齢 チェック



血管年齢をチェック 11~12時 または 14~15時

指先1分で血管年齢をチェック

簡単に測定できます!お気軽にご参加下さい!

SPECIAL

カラー 診断

パーソナルカラー診断~運命のルージュ体験~

簡易パーソナルカラー診断(アプリ使用)で似合う色を診断。
ビューティーアドバイザーが口紅を実際にタッチアップ

体験型 イベント

11/11
(月)

11時~16時の間で受付けます



SPECIAL

地域 包括 セミナー

出張型街かどげアカフェ事業 ミニ講座 講師:高野台地域包括支援センター

「地域包括支援センター」ってどんなところ?

介護ってどうやって受けるの?ひとり暮らしの母が心配...
地域包括支援センターって何をしているの?などの疑問にお答えします

セミナー型 イベント

11/29
(金)

11時~12時

