

# 12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 ☆ ねむり チェック	03 ☆ 体力 測定会	04 管理栄養士 お休み	05 ☆ ねりま 体操	06 ☆ 血管 年齢 チェック	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 ☆ 血管 年齢 チェック	14 明治 イベント
15 管理栄養士 お休み	16 ☆ ねむり チェック	17 ☆ 体力 測定会	18	19 ☆ ねりま 体操	20 管理栄養士 お休み	21 管理栄養士 お休み
22 管理栄養士 お休み	23 ☆ ねむり チェック	24 ☆ 体力 測定会	25	26 ☆ ねりま 体操	27 ☆	28
29 29日から3日まで休業日	30	31	12/14 明治 イベント 食事の工夫 セミナー (土)			

❄️ 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

参加費無料

ご予約  
優先

お問い合わせはこちらまで

TEL 03-5923-6345

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よう!

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

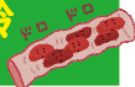
11～12時 または 14～15時

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!

「食べる力に合わせた食事の工夫」

SPECIAL

meiji

講師：明治  
管理栄養士

×

+ Tomod's

セミナー

やわらか食に関して詳しく解説。  
実際に試食をしながら柔らかさ、  
飲み込みやすさを体感頂きます。



12/14  
(土)

11時～12時 または 14時～15時