

1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
						04 年始の営業開始日 1月4から通常通り営業いたします。 
05 お休み	06	07 体力測定会	08	09 ねりま体操	10	11 血圧&お薬相談会
12 お休み	13 お休み	14 ねむりチェック	15	16 ねりま体操	17	18
19 お休み	20	21 体力測定会	22	23 ねりま体操	24	25
26 お休み	27	28 ねむりチェック	29	30 大塚製薬	31	01



栄養相談は予約制となりました。

店舗スタッフに**氏名、連絡先、相談内容**をお伝えください。
後日日程調整のご連絡をさせていただきます。



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



ご予約
優先

お問い合わせはこちらまで

TEL 03-5923-6345

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

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

9時～12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

9時～12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!

SPECIAL

血圧 &
お薬
相談会

血圧を測定して

Tomod's

薬剤師さんと話をしよう

血圧測定会 & お薬相談会



持ち物: お薬手帳



1/11
(土)

11時～15時

SPECIAL

大塚
製薬

毎日イキイキ過ごすための女性の健康セミナー

骨・手指の健康と女性ホルモン

講師

大塚製薬
管理栄養士



Otsuka



Tomod's

1/30
(木)

11時～12時 または 14時～15時