

2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

2/10(月)

講師



白十字



Tomod's

01

特別イベント 大人用おむつ&介護用品の使い方

02

お休み

03

04

ねむり
チェック

05

06

ねりま
体操

07

08

09

お休み

10

白十字

11

お休み

12

13

ねりま
体操

14

15

16

お休み

17

18

体力
測定会

19

20

ねりま
体操

21

22

23

お休み

24

お休み

25

ねむり
チェック

26

27

ねりま
体操

28

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



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

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!管理栄養士がちょっと相談受付中!

介護講座 既に使用している方・介護者の方も

大人用おむつ&介護用品の使い方

講師



白十字



Tomod's

白十字

大人用おむつの選び方から
介護用品の使い方まで、
実際に商品を使って分かりやすく解説



2/

10

(月)

11時～12時 または 14時～15時