

# 2021年11月 マギーズ東京 オンライングループプログラム

■グループプログラムには無料で参加できます。ご自身に合ったプログラムを見つけるお手伝いをいたしますので、お問い合わせください。  
 ■現在、グループプログラムはすべてオンラインで開催しています (★印がついています・要予約)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	2 ★14:00 - 15:30 ケアラーのための時間	3	4	5 ★10:30 - 11:30 リラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00 (江東区委託事業)	6
7	8 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	9 10:30 - 11:30 ノルディック ウォーキング (現地開催)	10 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	11 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	12 ★10:30 - 11:30 リラクゼーション	13
14	15 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	16	17	18 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	19 ★10:30 - 11:30 リラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	20
21	22 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	23	24 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	25 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	26 ★10:30 - 11:30 リラクゼーション	13:30 - 27 15:00 オンライン オープン マギーズ
28	29 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	30 ★10:30 - 11:30 ノルディック ウォーキング (オンライン開催)		 	プログラムの 詳細はこちら <a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a>	

ご予約と  
お問い合わせ

■電話：03-3520-9913 (センターオープンは平日10時～16時)

■メール：soudan@maggiestokyo.org

※センターへのご来訪も、当面のあいだ事前連絡をお願いしています。