

2021年12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
 https://maggiestokyo.org/calender/	 プログラムの詳細はこちら		1	2	3 ★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)	4
5	6 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	7 ★14:00 - 15:30 ケアラーのための時間	8 ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイク ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	9 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	10 ★10:30 - 11:30 リラクゼーション	11
12	13 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	14 10:30 - 11:30 ノルディック ウォーキング (現地開催)	15	16 ★10:30 - 11:30 リンパ浮腫の教室 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	17 ★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)	18
19	20 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	21	22 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	23 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	24 ★10:30 - 11:30 リラクゼーション	13:30 - 25 15:00 オンライン オープン マギーズ
26	27 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	13時 クローズ 28 ★10:30 - 11:30 ノルディック ウォーキング (オンライン開催)	29	30	31	

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) 2022年は1月5日10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。