

2022年3月

マギーズ東京 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予約が必要です (★印はオンライン、☆印は現地開催)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| |  | 1 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために ★14:00 - 15:30 ケアラーのための時間 | 2 | 3 | 4 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00 | 5 |
| 6 | 7 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント | 8 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング | 9 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話 | 10 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い | 11 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション | 12 |
| 13 | 14 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント | 15 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために | 16 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル | 17 | 18 夜間オープン18:00-20:00 | 19 |
| 20 | 21 | 22 ★10:30 - 11:30 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション | 23 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話 | 24 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ | 25 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション | 26 13:30 - 15:00 オンライン オープン マギーズ |
| 27 | 28 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント | 29 | 30 | 31 | プログラムの 詳細はこちら   | |

<https://maggiestokyo.org/calender/>

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。