

# 2022年4月 マギーズ東京 センタースケジュール

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

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。