

2022年11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 (★印がついています、☆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 ★13:00 - 14:30 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 (江東区委託事業)	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 グリーフケアの集い ★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	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 ★10:30～11:30 脱毛・頭皮ケア	17 ★10:00 - 11:30 リンパ浮腫の教室 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	18 ★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 (品川区委託事業)	19
20	21 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	22 ★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	23	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 オープン マギーズ ・詳細は Webサイトへ
27	28 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	29 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	30 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	  <p>プログラムの 詳細はこちら</p> <p>https://maggiestokyo.org/calender/</p>		

ご予約と お問い合わせ ■電話：03-3520-9913
■メール：soudan@maggiestokyo.org

(センターオープンは平日10時～16時)
※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。