

2022年12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
		  <p>プログラムの 詳細はこちら</p> <p>https://maggiestokyo.org/calender/</p>		1 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	2 ★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)	3
4	5 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	6 ★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	7 ★10:30 - 12:00 Keep Smiling スキンケア・メイクアップ	8 ★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	9 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	10
11	12 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	13 ★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	14 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	15 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	16 ★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 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	17
18	19 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	20 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために	21 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	22 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	23 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	24 オープン マギーズ
25	26 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	27 ☆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	28 センタークローズ 13:00 年明けは2023年1月5日~	29	30	31

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。