

2023年1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
1	2	3	4	5 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	6 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	7
8	9	10 ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ★13:00 - 14:30 ケアラーのための時間	11 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	12 ★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	13 ☆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 (江東区委託事業)	14
15 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	16	17	18	19 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	20 ★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)	21
22 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	23	24 ☆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	25 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	26 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	27 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	28 オープン マギーズ
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
■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。