

2023年5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 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	2 ☆13:00 - 14:30 家族や友人のための時間	3	4	5	6
7	8 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	9 ☆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	10	11 ★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	12 ★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)	13
14	15 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	16 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために ★13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室	17 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	18 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	19 ★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)	20
21	22 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	23 ★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	24 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	25 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	26 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	27 オープン マギーズ ・詳細は Webサイトへ
28	29 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	30 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために	31 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話		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。