

# 2023年6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><a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a></p>			<b>1</b> ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	<b>2</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 夜間オープン18:00-20:00 (江東区委託事業)	<b>3</b>
4	<b>5</b> ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	<b>6</b> ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆13:00 - 14:30 家族や友人のための時間	<b>7</b>	<b>8</b> ★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	<b>9</b> ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	<b>10</b>
11	<b>12</b> ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	<b>13</b> ★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	<b>14</b> ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	<b>15</b> ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	<b>16</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 (品川区委託事業)	<b>17</b>
18	<b>19</b> ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	<b>20</b> ★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	<b>21</b> ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	<b>22</b> ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	<b>23</b> ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	<b>24</b> オープン マギーズ ・詳細は Webサイト
25	<b>26</b> ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	<b>27</b> ★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	<b>28</b> ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	<b>29</b>	<b>30</b> ☆10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	

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。