

2023年7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み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
2	3 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	4 ☆13:00 - 14:30 家族や友人のための時間	5 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	6 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	7 ★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)	8
9	10 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	11 ☆16:30 - 18:00 ノルディックウォーキング	12 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	13 ★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	14 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	15
16	17	18	19	20	21 ★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)	22
23	24 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	25 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション ☆16:30 - 18:00 ノルディックウォーキング	26 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	27 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	28 ☆10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	29 オープン マギーズ ・詳細は Webサイトへ
30	31 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント				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。