

2023年8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 脱毛・頭皮ケア ☆13:00 - 14:30 ケアラーのための時間	2	3 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	4 ★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)	5
6	7 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	8 ☆16:30 - 18:00 ノルディックウォーキング	9 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	10 ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ	11	12
13	14	15 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	16 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために	17 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	18 ★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)	19
20	21 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	22 ☆16:30 - 18:00 ノルディックウォーキング	23 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	24	25 ☆10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	26 花畑活動 オープン マギーズ
27	28 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	29 ★13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室	30 ★10:00 - 12:00 これからのわたしのために	31 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル		プログラムの 詳細はこちら

<https://maggiestokyo.org/calender/>

ご予約と

■電話：03-3520-9913

お問い合わせ ■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。