

2023年10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	6	7
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション ☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間			★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	★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)	
8	9	10	11	12	13	14
		☆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	☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	★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 ストレスマネジメント	★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話		★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	★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	25	26	27	28
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆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			★13:00 - 14:30 マギーズサークル	☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション	オープン マギーズ ・詳細は Webサイトへ
29	30	31				
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント			https://maggiestokyo.org/calender/		プログラムの 詳細はこちら	

ご予約と お問い合わせ ■電話：03-3520-9913 (センターオープンは平日10時～16時)

■メール：soudan@maggiestokyo.org

※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。