

# 2024年1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ご参加いただけます。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 (★印はオンライン開催、☆印は現地開催)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い ☆13:00 - 14:00 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 ☆10:30 - 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 家族や友人のための時間	17 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	18 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	19 ☆13:00 - 14:00 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)	20
21	22 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	23 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	24 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	25	26 ☆13:00 - 14:00 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	30 ☆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	31		プログラムの 詳細はこちら 	
				<a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a>		

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。