

# 2023年12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 (★印はオンライン開催、☆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>				<p><b>1</b></p> <p>★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション</p> <p>夜間オープン18:00-20:00 (江東区委託事業)</p>	<p><b>2</b></p>
3	<p><b>4</b></p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p><b>5</b></p> <p>☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション</p> <p>☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間</p>	<p><b>6</b></p> <p>★10:00 - 12:00 これからのわたしのために</p> <p>★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話</p>	<p><b>7</b></p> <p>★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い</p>	<p><b>8</b></p> <p>★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション</p>	<p><b>9</b></p>
10	<p><b>11</b></p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p><b>12</b></p> <p>☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング</p> <p>☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション</p>	<p><b>13</b></p> <p>★10:00 - 12:00 これからのわたしのために</p> <p>☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話</p>	<p><b>14</b></p> <p>★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ</p>	<p><b>15</b></p> <p>★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション</p> <p>夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)</p>	<p><b>16</b></p>
17	<p><b>18</b></p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p><b>19</b></p> <p>★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ</p> <p>☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション</p>	<p><b>20</b></p> <p>★10:00 - 12:00 これからのわたしのために</p>	<p><b>21</b></p> <p>★10:30 - 11:30 チャールズクラブ</p> <p>★13:00 - 14:30 マギーズサークル</p>	<p><b>22</b></p> <p>☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション</p>	<p><b>23</b></p> <p>オープン マギーズ (詳細はWEB サイトへ)</p>
24	<p><b>25</b></p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p><b>26</b></p> <p>☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング</p> <p>☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション</p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>センタークローズ 13:00</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>

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・年明け2024年1月9日～  
※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。