

2024年4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。
- 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
	★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆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)	
7	★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング	☆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	☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション	13
14	☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆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	☆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	★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆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	24	★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	27 オープン マギーズ ・詳細は Webサイトへ
28	29	30		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は予約なく、無料で利用できます。