

2024年8月 マギーズ東京 プログラムスケジュール

■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 (☆印は現地開催、★印はオンライン開催)

日	月	火	水	木	金	土
	  <p>プログラムの 詳細はこちら</p> <p>https://maggiestokyo.org/calender/</p>			<p>1</p> <p>★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い</p>	<p>2</p> <p>★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)</p>	<p>3</p>
4	<p>5</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p>6</p> <p>☆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</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>☆13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ</p>	<p>9</p> <p>☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション</p>	<p>10</p>
11	<p>12</p>	<p>13</p> <p>☆10:00 - 11:30 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</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ</p>	<p>16</p> <p>☆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)</p>	<p>17</p>
18	<p>19</p>	<p>20</p> <p>☆10:00 - 11:30 ノルディックウォーキング ★13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室</p>	<p>21</p> <p>☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション</p>	<p>24</p>
25	<p>26</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p>27</p> <p>☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション</p>	<p>28</p> <p>☆10:30-12:00 お通じよもやま話</p>	<p>29</p> <p>★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア ★13:00 - 14:30 マギーズサークル</p>	<p>30</p> <p>☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション</p>	<p>31</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)
※センターへのご来訪は予約なしで、無料にご利用いただけます。