

2024年9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
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 グリーフケアの集い	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 - 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	☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話		☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	
15	16	17	18	19	20	21
		☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	☆10:30 - 12:00 お通じよもやま話 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ☆13:30 - 15:00 グリーフケアの集い	☆14:00 - 15:00 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)	
22	23	24	25	26	27	28
	☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング			★13:00 - 14:30 マギーズサークル	★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	
29	30					
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント					← 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 (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は予約なしで、無料ご利用いただけます。