

# 2024年10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み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
		<b>1</b> ☆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	<b>2</b>	<b>3</b> ★10:30 - 12:00 グリーフェアの集い	<b>4</b> ☆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 (江東区委託事業)	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	<b>8</b> ☆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	<b>9</b> ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	<b>10</b> ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	<b>11</b> ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	<b>16</b> ☆10:30 - 12:00 お通じよもやま話 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	<b>17</b> ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ	<b>18</b> ☆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)	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	<b>22</b> ☆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	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	<b>29</b> ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	<b>30</b>	<b>31</b> ★13:00 - 14:30 マギーズサークル		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しで、無料でご利用いただけます