

2024年11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>☆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)</p> | <p>2</p> |
| 3 | 4 | <p>5</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> | 6 | <p>7</p> <p>★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い</p> | <p>8</p> <p>☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション</p> | 9 |
| 10 | <p>11</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p> | <p>12</p> <p>☆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</p> | <p>13</p> <p>☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話</p> | <p>14</p> <p>☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ</p> | <p>15</p> <p>☆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)</p> | 16 |
| 17 | <p>18</p> <p>☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント</p> | <p>19</p> <p>☆13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室</p> | <p>20</p> <p>☆10:30 - 12:00 お通じよもやま話 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話</p> | <p>21</p> <p>☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ</p> | <p>22</p> <p>★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ</p> | 23 |
| 24 | <p>25</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p> | <p>26</p> <p>☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング</p> | <p>27</p> <p>★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア</p> | <p>28</p> <p>★13:00 - 14:30 マギーズサークル</p> | <p>29</p> <p>☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション</p> | 30 |

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