

# 2024年12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	☆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)	
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 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	☆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	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 - 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		★13:00 - 14:30 マギーズサークル	13時 センタークローズ	
29	30	31	  <p>プログラムの 詳細はこちら</p> <p><a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a></p>		2025年は 1月6日より オープンします	

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。