

2025年5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
	 https://maggiestokyo.org/calender/	プログラムの 詳細はこちら		1 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	2 ☆11:00 - 12:30 マギーズサークル 夜間オープン18:00-20:00 (江東区委託事業)	3
4	5	6	7	8 ☆13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	9 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	10
11	12 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	13 ☆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 家族や友人のための時間	14 ☆10:30 - 12:00 おトイレよもやま話 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	15 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ	16 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	17
18	19 ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	20 ★13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室	21 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	22	23 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	24
25	26 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	27 ☆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	28	29 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	30 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	31

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、無料をご利用いただけます。