

2025年7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
		1 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション ☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間	2	3 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	4 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション 夜間オープン18:00-20:00 (江東区委託事業)	5
6	7 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	8 ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション	9 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	10 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	11 ☆11:00 - 12:30 マギーズサークル	12
13	14 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	15 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション	16	17 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ	18 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	19
20	21	22 ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション	23 ☆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	24	25 ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション	26
27	28	29 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション	30	31 ★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