

2025年9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。

■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)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	2 ☆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 ☆16:15 - 18:15 (満席) これからのわたしのために	3	4 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	5 ☆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)	6
7	8	9 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション ☆16:15 - 18:15 (満席) これからのわたしのために	10 ☆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	11 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	12 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	13
14	15	16 ☆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 ☆16:15 - 18:15 (満席) これからのわたしのために	17	18 ☆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	19 ☆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)	20
21	22 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	23	24 ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ	25 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	26 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	27
28	29 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	30 ☆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			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く、無料で利用できます。