

2025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。

■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
2	3	4 ☆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	5	6 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	7 ☆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)	8
9 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	10	11 ☆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	12 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	13 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	14 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	15
16 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	17	18 ★13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室	19	20	21 ☆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)	22
23	24	25 ☆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	26 ☆10:30 - 12:30 スキンケア・メイクアップ	27 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	28 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	29
30				 https://maggiestokyo.org/calender/	 プログラムの 詳細はこちら	

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。