

2025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。
 ■センターのご来訪は予約なく、無料で利用できます。■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	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 ☆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)	6
7	8 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	9 ☆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	10 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア ☆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	13
14	15 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	16 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	17 ☆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	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 ☆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	24	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	30	31	 MAGGIE's Tokyo 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時です
 <2026年は1月5日よりオープンします>