

2026年2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
1 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	2	3 ☆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	4 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	5 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	6 ☆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)	7
8 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	9	10 ☆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	11	12 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	13 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア	14
15 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	16	17 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	18 ☆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	19	20 ☆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)	21
22	23	24 ☆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	25	26 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	27 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	28
					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。