

# 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	★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	2	☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション ☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間	3	☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	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	★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 こころのリラクセーション	10		11		12	★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア	13	14
15		16	☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	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		19	☆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)	20	21
22		23	☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ☆13:00 - 14:00 こころのリラクセーション	24		25	★10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	26	☆14:00 - 15:00 からだのリラクセーション	27	28
							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		(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。				
			■メール : soudan@maggiestokyo.org								

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。