

2026年3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	5 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	6 ☆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)	7
8 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント ★13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室	9	10 ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング	11 ☆10:30 - 12:30 スキンケア・メイクアップ ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	12 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	13 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	14
15	16	17	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 ☆13:30 - 15:00 グリーンケアの集い	20	21
22	23 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	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 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	28
29 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	30	31 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション		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しで、無料でご利用いただけます。