

2026年4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
	プログラムの詳細はこちら   https://maggiestokyo.org/calender/		1	2 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	3 ☆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)	4
5	6 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	7 ☆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	8 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	9 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	10 ☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	11
12	13 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	14 ☆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	15 ☆10:30 - 12:00 おトイレよもやま話	16	17 ☆11:00 - 12:00 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)	18
19	20 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	21	22 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	23 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	24 ☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	25
26	27 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	28 ☆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	29	30		

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、無料でご利用いただけます。