

2026年5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
	プログラムの 詳細はこちら  https://maggiestokyo.org/calender/				1 ☆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)	2
3	4	5	6	7 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	8 ☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	9
10	11 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	12 ☆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 ☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間	13 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	14 ☆14:30 - 15:30 ホルモン療法あれこれ	15 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	16
17	18 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	19 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	20 ☆10:30 - 12:00 おトイレよもやま話	21	22 ☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	23
24	25 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	26 ☆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	27 ☆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	28 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	29 ☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	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しで、無料ご利用いただけます