

2026年7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	3	4
				★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	☆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)	
5	6	7	8	9	10	11
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント		☆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	☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	
12	13	14	15	16	17	18
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ★13:00 - 14:30 リンパ浮腫の教室	☆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			夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	
19	20	21	22	23	24	25
		☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	☆10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ	☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	
26	27	28	29	30	31	
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆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					

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。