

■【大切なお知らせ】現在の場所での相談対応・プログラム開催は10月20日までとなります。
以降にご利用の際は、ホームページをご確認ください。

2026年10月 マギーズ東京 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	  https://maggiestokyo.org/calender/	プログラムの 詳細はこちら		1 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	2 ☆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)	3
4	5 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	6 ☆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	7 ☆10:30 - 12:30 スキンケア・メイクアップ	8 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	9 ☆11:00 - 12:00 からだのリラクゼーション	10
11	12	13 ☆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 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	15 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ	16 ☆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)	17
18	19 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	20 ☆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	21	22 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	23	24
25	26 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	27	28	29 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア	30	31

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)

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にご利用いただけます。