

# 2022年1月 マギーズ東京 オンライングループプログラム

- 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 (★印はオンライン、☆印は現地開催)

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	8
9	10	11 ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング ★14:00 - 15:30 ケアラーのための時間	12 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	13 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	14 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00	15
16 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	17	18	19	20 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	21 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00	22
23 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	24	25 ★10:30 - 11:30 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	26 ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	27 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	28 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	29 13:30 - 15:00 オンライン オープン マギーズ
30	31			プログラムの 詳細はこちら <a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a>		

ご予約と お問い合わせ ■電話：03-3520-9913 (センターオープンは平日10時～16時)

■メール：soudan@maggiestokyo.org

※センターへのご来訪も、当面のあいだ事前連絡をお願いしています。