

2022年10月 マギーズ東京 センタースケジュール

- 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（★印がついています、☆印は現地開催）

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント		★13:00 - 14:30 ケアラーのための時間	★10:00 - 12:00 これからのわたしのために	★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	★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 (江東区委託事業)	
9	10	11	12	13	14	15
		☆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 食事や栄養のお話	★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	
16	17	18	19	20	21	22
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	★10:30~12:00 スキンケア・メイク			★13:00 - 14:30 マギーズサークル	★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 (品川区委託事業)	
23	24	25	26	27	28	29
★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		★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	★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	
30	31					
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント					プログラムの 詳細はこちら	
				https://maggiestokyo.org/calender/		

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も、当面のあいだ事前連絡をお願いしています。