

# 2023年2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 (★印はオンライン、☆印は現地開催)

日	月	火	水	木	金	土
	プログラムの 詳細はこちら <a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a>		1	2 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	3 ★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)	4
5	6 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	7 ☆10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ☆13:00 - 14:30 ケアラーのための時間	8 ★10:00 - 12:00 満席 これからのわたしのために ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	9 ★13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ	10 ★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	11
12	13 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	14 ☆10:30 - 12:00 ノルディックウォーキング	15 ★10:00 - 12:00 満席 これからのわたしのために	16 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	17 ★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)	18
19	20 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	21 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	22 ★10:00 - 12:00 満席 これからのわたしのために ★14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	23	24 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	25
26	27 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	28 ☆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				

ご予約と ■電話：03-3520-9913

お問い合わせ ■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。