

# 2023年4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	3	4	5	6	7	8
	★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆13:00 - 14:30 家族や友人のための時間		★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	★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 (江東区委託事業)	
9	10	11	12	13	14	15
	★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	★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 - 14:00 こころのリラクゼーション		★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)	オープン マギーズ *詳細は webへ
23 /30	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	

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。