

2023年3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
 <p>プログラムの 詳細はこちら https://maggiestokyo.org/calender/</p> 			1 ★10:00 - 12:00 満席 これからのわたしのために	2 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	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 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	6	7 ☆13:00 - 14:30 家族や友人のための時間	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	11
12 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	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 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	15 ★10:00 - 12:00 満席 これからのわたしのために	16 ★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 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	20	21	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 ★10:30 - 11:30 チャールズクラブ	24 ★10:30 - 11:30 からだのリラクゼーション	25 オープン マギーズ *詳細は webへ
26 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	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	29	30	31 ★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	

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。