

# 2024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（★印はオンライン開催、☆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</p> <p><a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a></p>				<p>1</p> <p>★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)</p>	<p>2</p>
3	<p>4</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p>5</p> <p>☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション ☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間</p>	<p>6</p> <p>☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話</p>	<p>7</p> <p>★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い</p>	<p>8</p> <p>☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション</p>	<p>9</p>
10	<p>11</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p>12</p> <p>☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション</p>	<p>13</p> <p>☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話</p>	<p>14</p> <p>☆13:00 - 14:30 ホルモン療法あれこれ</p>	<p>15</p> <p>☆13:00 - 14:00 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)</p>	<p>16</p>
17	<p>18</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p>19</p> <p>☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆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</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ</p>	<p>22</p> <p>☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション</p>	<p>23</p> <p>オープン マギーズ (詳細はWEB サイトへ)</p>
24	<p>25</p> <p>★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント</p>	<p>26</p> <p>☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆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</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>★13:00 - 14:30 マギーズサークル</p>	<p>29</p> <p>☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション</p>	<p>30</p>

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。