

2024年6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。

■グループプログラムはすべて予約が必要です (☆印は現地開催、★印はオンライン)

| 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 - 14:00 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 | ☆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 - 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 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション | ☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために ☆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 | ☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント | ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション | ☆10:30 - 11:30 お通じよもやま話 | ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ☆13:30 - 15:00 グリーンケアの集い | ☆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) | オープン マギーズ | |
| 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 ☆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 | ☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション | |
| 30 | | |  |  | ← 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は予約なく、無料で利用できます。