

2024年7月 マギーズ東京 プログラムスケジュール

- 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	
		1 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	2 ★10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ ☆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	3 ☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために	4 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い	5 ★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)	6
7		8 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	9 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション ☆16:30 - 18:00 ノルディックウォーキング	10 ☆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	11 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	12 ☆13:00 - 14:00 からだのリラクゼーション	13
14	15		16 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	17 ☆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	18 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ	19 ☆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)	20
21		22 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	23 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション ☆16:30 - 18:00 ノルディックウォーキング	24 ☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために	25 ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	26	27
28		29 ☆10:30 - 12:00 お通じよもやま話	30 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	31 ☆10:00 - 12:00 これからのわたしのために		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。