

# 2025年3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
2	3	4	5	6	7	8
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	☆10:00 - 12:00 満席：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 ☆14:30 - 15:30 家族や友人のための時間			★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い ☆13:30 - 15:00 グリーンケアの集い	☆14:00 - 15:00 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	☆10:00 - 12:00 満席：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	☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話		☆10:30 - 12:00 スキンケア・メイクアップ	☆11:00 - 12:30 マギーズサークル	
16	17	18	19	20	21	22
☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	☆10:00 - 12:00 満席：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	☆10:30 - 12:00 おトイレよもやま話			夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	
23	24	25	26	27	28	29
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	☆10:00 - 12:00 満席：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			☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	
30	31					
★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント					← プログラムの 詳細はこちら <a href="https://maggiestokyo.org/calender/">https://maggiestokyo.org/calender/</a>	

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。