

2025年4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み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（☆印は現地開催、★印はオンライン開催）

日	月	火	水	木	金	土
		☆10:00 - 12:00 1 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	2	3 ★10:30 - 12:00 グリーンケアの集い	4 ☆11:00 - 12:30 マギーズサークル ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション 夜間オープン18:00-20:00 (江東区委託事業)	5
6	7 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	8 ☆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	9 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	10 ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ	11 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	12
13	14 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	15 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション	16 ☆10:30 - 12:00 おトイレよもやま話 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話	17 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル	18 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業)	19
20	21 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント	22 ☆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	23 ★10:30 - 11:30 脱毛・頭皮ケア	24	25 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション	26
27	28 ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント	29	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しで、無料でご利用いただけます