

2026年1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。

■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 | |
|----|---|--|---|--|--|-------------------------------------|----|
| |  <p>プログラムの 詳細はこちら</p> <p>https://maggiestokyo.org/calender/</p> | |  | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | ★10:30 - 11:30 ストレスマネジメント | 5 ☆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 | 6 ☆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 | 7 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション | 8 ★10:30 - 12:00 グリーフケアの集い ☆13:00 - 14:00 ホルモン療法あれこれ | 9 夜間オープン18:00-20:00 (江東区委託事業) | 10 |
| 11 | 12 | 13 ☆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 ☆14:30 - 15:30 食事や栄養のお話 | 15 | 16 ☆11:00 - 12:30 マギーズサークル 夜間オープン18:00-20:00 (品川区委託事業) | 17 | |
| 18 | 19 ☆13:00 - 14:00 ストレスマネジメント | 20 ☆13:00 - 14:00 こころのリラクゼーション | 21 ☆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 | 22 ☆10:30 - 11:30 チャールズクラブ ★13:00 - 14:30 マギーズサークル | 23 ☆10:30 - 12:30 スキンケア・メイクアップ ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション | 24 | |
| 25 | 26 | 27 ☆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 | 28 | 29 | 30 ☆14:00 - 15:00 からだのリラクゼーション | 31 | |

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、無料にご利用いただけます。