



# 中野区若者フリースペース まごころドーナツ

## 2023年8月 スケジュール

プログラム時間帯に  
フリータイム利用も  
できます。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
閉所	<p>【ボランティア】 フードパントリー @東部区民活動センター 9時20分～11時</p> <p>※フリースペースの 開所時間は 通常通りです。</p>		<p>学びの時間 11時30分～13時</p> <p>メンバーミーティング 16時～18時</p>		<p>学びの時間 11時30分～13時</p>	閉所
7	8	9	10	11	12	13
閉所	<p>【オープンプログラム】 ジェネレーションタイム ～10代～ 15時～16時30分 ～30代～ 17時～18時30分</p> <p>プログラム中、他の 年代の方はフリータ イム利用ができます。</p>	<p>出張まごころドーナツ in 鷺宮 @鷺宮区民活動センター 11時30分～18時30分</p> <p>※この日は フリースペースは 終日閉所となります。</p>	<p>学びの時間 11時30分～13時</p> <p>はたらく大人と出会う会 ～東中野5丁目 小滝町会 会長～ @東中野区民活動センター 14時～16時</p> <p>※13時～17時 フリースペースは閉所 となります。</p>	閉所	<p>学びの時間 11時30分～13時</p> <p>【オープンプログラム】 ジェネレーションタイム ～20代～ 15時～16時30分</p>	閉所
14	15	16	17	18	19	20
閉所		<p>Conatus Laboratory 「健康」 16～18時</p>	閉所		<p>学びの時間 11時30分～13時</p> <p>まごころキッチン 「わかめしらすごはん とみそ汁をつくろう」 16～18時</p>	閉所
21	22	23	24	25	26	27
閉所	<p>はたらく大人と出会う会 ～和食居酒屋 店主～ 14時～16時</p>	<p>図書館で本の魅力を 感じよう 16時～18時</p> <p>※15時50分～18時10分 フリースペースは閉所 となります。</p>	<p>学びの時間 11時30分～13時</p>	<p>利用説明会 ①14時～14時30分 ②16時30分～17時</p>	<p>学びの時間 11時30分～13時</p> <p>メンバーミーティング 16～18時</p>	閉所
28	29	30	31			
閉所		<p>【ボランティア】 放課後子ども教室 14時30分～17時30分</p> <p>※14時～18時 フリースペースは閉所 となります。</p>	閉所			閉所

- まごころドーナツ（中野区若者フリースペース）以外で実施する場合のみ、会場を表記しています。
- フリースペース登録者が対象です。（新規にプログラムからの参加を希望する場合は、プログラムの前に登録をお願いします）
- プログラムへ参加する場合は、事前予約が必要です。お申し込みは、原則実施日の1営業日前の14時締め切りとなります。スタッフへお声かけいただくか、まごころドーナツまで御連絡ください。
- 参加人数等により、直前に予定を変更する可能性があります。あらかじめご了承ください。
- プログラムの変更・追加などがあった場合は、HPにてお知らせいたします。

まごころドーナツ（中野区若者フリースペース）  
東京都中野区中央1-41-2 みらいステップなかの（中野区子ども・若者支援センター）4F  
11：30～19：00 火～土（祝日、年末年始を除く）※毎月2回、不定期で閉所日があります。  
03-5937-3664  
<https://nakano-wakamono.space/>

