



# 中野区若者フリースペース まごころドーナッツ

プログラム時間帯に  
フリータイム利用も  
できます。

## 2023年9月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
閉所				メンバーミーティング 16時～18時  ※14時40分頃 みらいステップなかのの 避難訓練に参加します。	海を見に行こう！ 目的地/葛西浜公園 <水族園観覧コース> 14時～18時 集合/まごころドーナッツ <夕陽を見るコース> 16時30分～18時 集合/葛西浜公園 管理事務所前 ★	閉所  ※14時～19時 フリースペースは閉所 となります。
4	5	6	7	8	9	10
閉所	はたらく大人と出会う会 ～元ポジティブノート～ 16時～18時 ★	教えてメンバー先生！ 16時～18時	出張まごころドーナッツ in 新井 会場/新井区民活動センター 11時30分～18時30分  ※この日は フリースペースは 終日閉所となります。	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。	学びの時間 11時30分～13時  【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 ◆	閉所
11	12	13	14	15	16	17
閉所	9月17日の 振り替え閉所	テーマトーク 「友だち」 16時～18時  ※12時30分～14時 フリースペースは閉所 となります。	植物部特別イベント 「お引越し大作戦」 <買い出し編> 13時～14時 集合/中野中央図書館入口 <植え替え編> 14時30分～16時 会場/まごころドーナッツ ★	図書館で本の魅力を 感じよう 集合/中野東図書館1F 16時～18時 ★  ※15時50分～18時10分 フリースペースは閉所 となります。	学びの時間 11時30分～13時  利用説明会 会場/みらいステップ なかの410会議室 ①14時～14時30分 ★	お神輿を担ごう！ 集合/まごころドーナッツ 12時30分～19時 ★  ※12時30分～19時 フリースペースは閉所 となります。
18	19	20	21	22	23	24
閉所	メンバーミーティング 16時～18時		閉所  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。	【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 ◆	閉所	閉所
25	26	27	28	29	30	
閉所	【ボランティア】 穂ヶ丘高校 校内居場所カフェ 会場/都立穂ヶ丘 高等学校 11時30分～15時 ★  ※11時30分～16時 フリースペースは閉所 となります。		閉所	練馬区若者居場所と スポーツ 会場/練馬区立 春日町青少年館 12時30分～15時 ★  ※12時～16時 フリースペースは閉所 となります。	【ボランティア】 東部祭り 会場/東部区民 活動センター ①10時～12時30分 ②12時～14時30分 ★  ※11時30分～15時 フリースペースは閉所 となります。	閉所

- まごころドーナッツ（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）
  - ・★印のプログラムは、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、まごころドーナッツまで御連絡ください。
  - ・印のないプログラムは、登録者であれば事前予約は不要です。
  - ・◆印のプログラムは、未登録の方も参加できるオープンプログラムです。事前予約は不要です。
- 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。

まごころドーナッツ（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/>

