



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10月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
						閉所
2	3	4	5	6	7	8
閉所	メンバーミーティング 16時～18時		出張まごころドーナッツ in 鷺宮 @鷺宮区民活動センター 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。		学びの時間 11時30分～13時	閉所
9	10	11	12	13	14	15
閉所	図書館で本の魅力を 感じよう 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		学びの時間 11時30分～13時	閉所
16	17	18	19	20	21	22
閉所	メンバーミーティング 16時～18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 ②16時30分～17時 ★	閉所	居住地やご年齢などに関わ らず、どなたでもご参加い ただけます。 ※運営メンバーとして参加 する場合は事前の登録が必 要です。	まごころ祭 2023 ～つながれ！ まごころドーナッツ～ 13時～17時 ◆	閉所
23	24	25	26	27	28	29
閉所	おしえてメンバー先生！ 「中野の歴史と地理」 16時～18時	【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。	学びの時間 11時30分～13時 【オープンプログラム】 町歩き ～神田川沿い～ 14時～16時 ◆ ※14時～16時 フリースペースは 閉所となります。	閉所
30	31					
閉所	テーマトーク 「蛙化現象」 16時～18時					

- 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、利用対象（中野区在住・在学在勤の義務教育終了後～39歳までの方）であれば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。

中野区若者フリースペース まごころドーナッツ
 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
 03-5937-3664
 開所時間/ 火～土（祝日、年末年始を除く）11：30～19：00 ※毎月2回、不定期で閉所日があります。
<https://nakano-wakamono.space/>

