



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11月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		図書館で本の魅力を 感じよう 会場/中野区立中野東図書館 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。		閉所	メンバーミーティング 16時～18時	閉所
6	7	8	9	10	11	12
閉所	学びの時間 11時30分～13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。	～プロハゲ直伝～ 呼吸を制するものは 人生を制す！ 16時～18時 ★	学びの時間 11時30分～13時	閉所	閉所
13	14	15	16	17	18	19
閉所	学びの時間 11時30分～13時	【ボランティア】 椴ヶ丘高校 校内居場所カフェ 会場/都立椴ヶ丘高等学校 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。		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。		閉所
20	21	22	23	24	25	26
閉所	学びの時間 11時30分～13時 メンバーミーティング 16時～18時	【オープンプログラム】 町歩き ～井の頭恩賜公園～ 13時～15時 ◆ ※13時～16時 フリースペースは閉所 となります。	閉所	学びの時間 11時30分～13時	家族セミナー 「家族にできること 家族にしかできないこと」 会場/みらいステップ なかの 10階 研修室 14時～16時 ★ ※13時30分～16時30分 フリースペースは閉所 となります。	閉所
27	28	29	30			
閉所	学びの時間 11時30分～13時	はたらく大人と出会う会 ～旅のエバンジェリスト～ 16時～18時 ★	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、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/>

