



今月の  
出張居場所

◆ 出張まごころドーナツ in 鷺宮 10/10 (木) 11:30~18:30  
区民活動センター内の和室が、まごころドーナツに！今回は「おしえてメンバー先生！」も開催！！  
会場/ 鷺宮区民活動センター

オープン  
プログラム

◆ はたらく大人と出会う会 ~なぜ、自殺してはいけないの?~ 10/25 (金) 16:00~18:00  
あさやけ法律事務所代表弁護士の松岡太郎氏をゲストにお迎えします。

プ  
ロ  
グ  
ラ  
ム

★ 王様のスイーツ 10/1 (火) 14:00~17:00  
東中野キングス・ガーデンの施設長 渡辺氏のレクチャーでクレープを作ります。  
会場/ 東中野キングス・ガーデン

○ メンバーミーティング ① 10/5 (土) 11月の予定を話し合います。 16:00~18:00  
② 10/19 (土) フリースペース通信の内容や記事の担当を決めます。 16:00~18:00

★ 図書館で本の魅力を感じよう 10/4 (金) 16:00~18:00  
図書館へ行き、選んできた本について語り合うプログラムです。  
会場/ 中野区立中野東図書館

★ 練馬区若者居場所とスポーツ 10/9 (水) 12:30~15:00  
会場/ 練馬区立春日町青少年館

◆ おしえてメンバー先生！ ~フィンランド語/ボランティア~ 10/10 (木) 16:00~18:00  
まごころドーナツのメンバー2名が講師を務め、みんなで学びます。  
会場/ 鷺宮区民活動センター

○ 音楽の時間@野方区民活動センター 10/15 (火) 14:00~16:30  
音楽をテーマに交流をする人気プログラムを、野方区民活動センター音楽室にて開催します！  
会場/ 野方区民活動センター

◆ テーマトーク ~コミュニケーション~ 10/22 (火) 16:00~18:00

★ 町歩き ~文化・芸術散策~ 10/26 (土) 13:00~16:40  
御茶ノ水駅まで電車で移動し、明治大学博物館を見学、楽器店街散策や神保町の古書店巡りをします。  
集合/ まごころドーナツ

中野区若者フリースペース まごころドーナツ 電話 …03-5937-3664

HP 若者情報発信 SNS X

対象 ……中野区在住・在学・在勤の義務教育終了後~39歳の方。 ※ご利用には登録が必要です。

住所 ……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

開所時間…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。



日	月	火	水	木	金	土
		1 ★ 王様のスイーツ 13:30~17:30 閉所	2	3	4 ★ 図書館で本の魅力を感じよう 15:50~18:10 閉所	5 ○ メンバーミーティング
6	7	8	9 ★ 練馬区若者居場所とスポーツ 12:00~16:00 閉所	10 ◆ 出張まごころドーナツin鷺宮 ◆ おしえてメンバー先生！ ~フィンランド語/ボランティア~ 終日閉所	11	12
13	14	15 ○ 音楽の時間@野方区民活動センター 13:00~17:30 閉所	16	17 終日閉所	18	19 ○ メンバーミーティング
20	21	22 ○ テーマトーク~コミュニケーション~	23	24 終日閉所	25 ◆ はたらく大人と出会う会 ~なぜ、自殺してはいけないの?~	26 ★ 町歩き~文化・芸術散策~ 13:00~17:30 閉所
27	28	29	30	31 		

のついている日の11:30~13:00は、静かな空間で勉強や作業をする「学びの時間」の実施日になります。

★…要予約 ○…予約不要 ◆…未登録の方も、参加できます(予約不要)