中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ

2025年 7月 スケジュール

開所時間中はいつでも
利用可能です
（プログラム時間帯も含む）

利用無料

今月の出張居場所

プログラム

◆ **出張まごころドーナッツ in 野方** 7/3 （木） 11:30～18:30
区民活動センター内の和室が、まごころドーナッツに！ 会場/ 野方区民活動センター

★ **図書館で本の魅力を感じよう** 7/11 （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/ 中野東図書館

○ **メンバーミーティング**
① 7/8 （火） 8月の予定を話し合います。 16:00～18:00
② 7/15 （火） 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

◆**はたらく大人と出会う会 ～夢と優しさとインディアカ～** 7/12 （土） 16:00～18:00
中野区インディアカ同好会代表の庄司直也氏をゲストにお迎えし、交流します。

○ **藍染めボランティア準備** 7/17 （木） 16:00～18:00
7月30日(水)藍染めイベントボランティアの準備として、当日の講師の方から関わり方を教わります。

★ **まごころキッチン ～やまちゃんらーめん～** 7/18 （金） 15:00～18:00
スタッフ山ちゃん指導の下、らーめんをつくります！(材料費￥300がかかります)

★ **ゲートキーパー講座** 7/19 （土） 16:00～18:00
講師をお呼びして、あなたとあなたの大切な人を支えるゲートキーパーについて学びます。

○ **地域若者ミーティング** 7/22 （火） 16:00～18:00
つながりのある支援機関や地域の方々と「若者と共に生きる地域づくり」をテーマに交流します。

★ **【ボランティア】フードパントリー** 7/29 （火） 13:20～15:30
8月3日(日)に行われる「東部町会フードパントリー」の準備をお手伝いします。 会場/ 東部区民活動センター

★ **【ボランティア】藍染めイベント** 7/30 （水） 13:30～17:00
子どもたちが参加する藍染めイベントのお手伝いをします。 会場/ 東中野区民活動センター

中野区若者フリースペース まごころドーナッツ 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、不定期で閉所日があります。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ◆ 出張まごころドーナッツ in 野方 終日閉所	4	5
6	7	8 ○ メンバーミーティング	9	10	11 ★ 図書館で本の魅力を感じよう	12 ◆ はたらく大人と出会う会 ～夢と優しさとインディアカ～
13	14	15 ○ メンバーミーティング	16	17 ○ 藍染めボランティア準備	18 ★ まごころキッチン ～やまちゃんらーめん～	19 ★ ゲートキーパー講座
20	21	22 ○ 地域若者ミーティング	23	24 終日閉所	25	26
27	28	29 ★【ボランティア】フードパントリー 13:10～15:40 閉所	30 ★【ボランティア】藍染めイベント 13:00～17:30 閉所	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 ◆･･･利用対象の方は未登録でも参加できます(予約不要)