

中野区 若者フリースペース

まごころドーナツ

2025年

11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

◆ 出張まごころドーナツ in 野方

区民活動センター内の和室が、まごころドーナツに！

11/6 (木) 11:30～18:30

会場/ 野方区民活動センター

プログラム

○ メンバーミーティング

① 11/4 (火) 12月の予定を話し合います。 16:00～18:00

② 11/19 (水) 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

★ 企業見学&清掃ボランティア

SDGs活動をしている企業の社内見学と座談会の後、中野坂上周辺のゴミ拾いをします。

11/5 (水) 16:50～19:00

会場/ 株式会社プライムアシスタンス他

★ 本を通じて交流しよう

図書館へ行き、選んできた本をきっかけに交流するプログラムです。

11/11 (火) 16:00～18:00

会場/ 中野東図書館

★ インディアカをやってみよう！

インディアカ同好会の活動に参加します。インディアカは、羽のついたボールを素手で打ち合うスポーツです。

11/12 (水) 19:00～21:00

会場/ 鷺の杜小学校

★ おばあちゃんキッチン ～豚汁・筑前煮～

塔ノ山町会で長年料理担当をされている方の指導の下、みんなで作ります。材料費が¥300かかります。

11/13 (木) 15:00～18:00

会場/ 塔ノ山町会会館

★ こころつながり音楽会

「カタルーベの会」主催の音楽会に参加します♪

11/18 (火) 11:00～16:00

会場/ 沼袋区民活動センター

★ 若者家族セミナー ～家族にできること 家族にしかできないこと～

若者による事例発表「私と家族」と、グループトークを予定しています。

11/22 (土) 14:00～16:00

会場/ みらいステップなかの4階410会議室

○ 秋のティータイム

べっこう飴作りをして、出来あがった飴をおやつにゆったりティータイムで交流を深めましょう。

11/28 (金) 16:00～18:00

★ 中野ダイバーシティフェスタ2025

多様性の実現に取り組む30以上の団体が参加する祭典に、まごころドーナツとして参加します！

11/30 (日) 9:30～17:00

会場/ 明治大学中野キャンパス5階

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、不定期で閉所日があります。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		○ メンバー ミーティング	★ 企業見学 &清掃ボランティア 16:50～19:00開所	◆ 出張 まごころドーナツ in 野方 終日閉所		
9	10	11	12	13	14	15
		★ 本を通じて 交流しよう	★ インディアカを やってみよう 18:10～19:00開所	★ おばあちゃんキッチン ～豚汁・筑前煮～ 14:50～18:10開所		
16	17	18	19	20	21	22
		★ こころつながり音楽会 11:30～17:00開所	○ メンバー ミーティング			★ 若者家族セミナー ～家族にできること 家族 にしかできないこと～ 13:50～16:10開所
23	24	25	26	27	28	29
				終日閉所	○ 秋のティータイム	振り替え閉所
30						

★ 中野ダイバーシティフェスタ2025
11:30～18:00開所



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)