

中野区若者フリースペース

まごころドーナッツが 区役所にやってくる♪

申し込み不要 無料

途中参加・退出OK

中野区
委託事業



若者フリースペース主催のイベントです！
この機会に、気軽に過ごせる居場所を
体感してみませんか？
どなたでも参加できます！

日時

12月24日(水)
11:30~18:30

場所

中野区役所1階
シェアノマ

まごころドーナッツの詳細や
お問い合わせはこちら▶▶▶



開催時間中に、まごころドーナッツの利用登録もできます

プログラム

いろいろワークショップ

★12:00~15:00

(作業時間10分。時間内のいつでもスタート可能)

オリジナルコースターなどを作れます



はたらく大人と出会う会 ~みんなアホでいい~

★15:30~17:00

ゲスト：桜井敦史さん

(アートセラピスト・染色アドバイザー)

まごころドーナッツを応援してくださっている
区民の桜井さんと交流する時間です



弾き語りライブ

★17:30~18:00

まごころドーナッツのメンバーが演奏します

ギター体験
もできます

その他、ボード
ゲームをしたり
スタッフと話し
たりもできます

まごころドーナッツってなに??

中野区在住・在学・在勤の義務教育終了後～39歳の方を対象としたフリースペースです(中野区委託事業)。「同世代や違う世代と話してみたい」「学校や職場以外の居場所がほしい」「お金をかけないで過ごせる居場所がほしい」といった使い方ができます。

※ご利用には登録が必要です。

若者相談



出張相談会も併せて開催! 当日は若者相談員が一日在中します。進路や仕事、人間関係、日々のモヤモヤ…どんなことでも気軽に話してみませんか? 「相談ってほどじゃないけど…」という方も大歓迎。ちょっとした話や、聞いてほしいことがあれば、ぜひお越しください!



中野区若者フリースペースまごころドーナッツ

〒164-0011 東京都中野区中央1-41-2

みらいステップなかの4階



TEL: 03-5937-3664

火曜～土曜 11:30～19:00

※毎月、不定期で閉所日があります。