

中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ

2026年

1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ッツ in 野方

1/8 (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

プログラム

○ メンバーミーティング

①1/6 (火) 2月の予定を話し合います。 16:00~18:00

②1/15 (木) 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

★ ボイトレをやってみよう！

1/7 (水) 14:00~15:00

ねりまサポステで定期的に行っているボイトレニングのプログラムに参加します。

会場/ ねりま若者サポートステーション

○ 音楽の時間

1/10 (土) 16:00~18:00

トークあり、演奏あり。集まったメンバーで、音楽をテーマに交流する時間です。

★ まごころキッチン&新年会

1/13 (火) 15:00~18:00

新年会を兼ねたキッチンプログラムです。材料費¥300がかかります。

★ 塔ノ山町会落語会

1/17 (土) 13:30~16:00

塔ノ山町会で開催される落語会を観に行きます。

会場/ 塔ノ山町会会館2階

★ 社会科見学 ~わかもの就活応援フェア~

1/21 (水) 14:00~16:00

中野区・杉並区内の企業を中心としたお仕事説明・相談会にみんなでいきます。

会場/ 中野区役所1階

★ かぞくのしゃべり場

1/24 (土) 14:00~16:00

若者の家族が自由に語り合ったり情報交換をする、「家族の居場所」的なプログラムです。

★ 本を通じて交流しよう

1/27 (火) 16:00~18:00

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。

会場/ 中野東図書館

★ 地域若者ミーティング

1/28 (水) 16:00~18:00

つながりのある支援機関と地域の方々と「若者と共に生きる地域づくり」をテーマに交流します。

○ 冬のティータイム

1/29 (木) 16:00~18:00

みんなでティータイムをしながらゆったりと交流を深めましょう。

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 閉所	2 閉所	3 閉所
4	5 	6 ○ メンバー ミーティング	7 ★ ボイトレを やってみよう！ 13:30～15:30閉所	8  ◆ 出張 まごころドーナッツ in 野方 終日閉所	9	10 ○ 音楽の時間
11	12 	13 ★ まごころキッチン &新年会	14	15 ○ メンバー ミーティング	16 	17 ★ 塔ノ山町会落語会 13:20～16:10閉所
18	19 	20	21 ★ 社会科見学 ～わかもの就活 応援フェア～ 13:15～16:45閉所	22 閉所	23 	24 ★ かぞくのしゃべり場 13:50～16:10閉所
25	26 	27 ★ 本を通じて 交流しよう	28 ★ 地域若者 ミーティング	29 ○ 冬のティータイム	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 ◆…利用対象の方は未登録でも参加できます(予約不要)