

中野区 若者フリースペース
まごころドーナツ

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)



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！

1/8 (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

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！

ねりまサポートで定期的に実施しているボイストレーニングのプログラムに参加します。

1/7 (水) 14:00~15:00

会場/ ねりま若者サポートステーション

○音楽の時間

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。

1/10 (土) 16:00~18:00

★まごころキッチン&新年会

新年会を兼ねたキッチンプログラムです。材料費¥300かかります。

1/13 (火) 15:00~18:00

★塔ノ山町会落語会

塔ノ山町会で開催される落語会を観に行きます。

1/17 (土) 13:30~16:00

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～

中野区・杉並区内の企業を中心としたお仕事説明・相談会にみんなで行きます。

1/21 (水) 14:00~16:00

会場/ 中野区役所1階

★かぞくのしゃべり場

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。

1/24 (土) 14:00~16:00

★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。

1/27 (火) 16:00~18:00

会場/ 中野東図書館

★地域若者ミーティング

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。

1/28 (水) 16:00~18:00

○冬のティータイム

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。

1/29 (木) 16:00~18:00

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
				閉所	閉所	閉所
4	5	6	7	8	9	10
		○メンバーミーティング	★ボイトレをやってみよう！ 13:30~15:30閉所	◆出張まごころドーナツ in 野方 終日閉所		○音楽の時間
11	12	13	14	15	16	17
		★まごころキッチン&新年会		○メンバーミーティング		★塔ノ山町会落語会 13:20~16:10閉所
18	19	20	21	22	23	24
			★社会科見学～わかもの就活応援フェア～ 13:15~16:45閉所	閉所		★かぞくのしゃべり場 13:50~16:10閉所
25	26	27	28	29	30	31
		★本を通じて交流しよう	★地域若者ミーティング	○冬のティータイム		

 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)