

中野区 若者フリースペース  
**まごころドーナツ**

2026年  
**5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)



<b>今月の出張居場所</b>	◆ <b>出張まごころドーナツ in 野方</b> 区民活動センター内の和室が、まごころドーナツに!	5/14 (木) 11:30~18:30 会場/ 野方区民活動センター 和室A+B
<b>家族向けプログラム</b>	○ <b>かぞくのしゃべり場</b> 若者の家族が自由に語り合ったり情報交換する、「かぞくの居場所」的なプログラムです。	5/23 (土) 14:00~16:00
プ ロ グ ラ ム	○ <b>メンバーミーティング</b> ①5/1 (金) 6月の予定を話し合います。 ②5/19 (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 16:00~18:00
	★ <b>まごころキッチン ~クッキー~</b> みんなで買い出しから調理、実食までのクッキー作りの工程を通して交流します。材料費が¥200かかります。	5/2 (土) 15:00~18:00
	★ <b>町歩き ~中野ブロードウェイ~</b> 中野ブロードウェイを散策します。	5/7 (木) 16:30~19:00 集合/ ①16:30 まごころドーナツ ②17:00 中野駅北口
	★ <b>インディアカをやってみよう!</b> インディアカ同好会の活動に参加します。羽のついたボールを素手で打ち合うスポーツです。	5/9 (土) 19:00~21:00 会場/ 第九中学校跡
	★ <b>本を通じて交流しよう</b> 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。	5/12 (火) 16:00~18:00 会場/ 中野東図書館
	★ <b>【ボランティア】放課後子ども教室 (イラスト)</b> 小学生を対象にした「にじいろイラストラボ」に、受付や作業見守りなどでボランティア参加します。	5/27 (水) 14:30~17:30 会場/ 東中野区民活動センター
	★ <b>【ボランティア】清掃活動</b> 地域の清掃活動「赤十字クリーンプロジェクト」に参加します。	5/29 (金) 13:40~15:20 会場/ 東部区民活動センター3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 ○ メンバー ミーティング	2 ★ まごころキッチン ~クッキー~
3	4	5	6	7 ★ 町歩き ~中野ブロードウェイ~ 16:30~19:00閉所	8	9 ★ インディアカを やってみよう! 18:30~19:00閉所
10	11 ★ 本を通じて 交流しよう	12	13	14 ◆ 出張 まごころドーナツ in 野方 終日閉所	15	16
17	18 ○ メンバー ミーティング	19	20	21	22	23 ○ かぞくのしゃべり場 13:50~16:10閉所
24/31	25	26	27 【ボランティア】 放課後子ども教室 (イラスト) 14:00~18:00閉所	28 閉所	29 【ボランティア】 清掃活動 13:40~15:20閉所	30

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)