

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♪

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 **7月23日(木)**  
11:30～18:30

場所 **中野区役所 1階**  
**シェアノマ**

無料 申し込み不要

途中参加・退出 OK



**ことば♡カフェ ぷちワーク～自己肯定感を少しずつ育む～**

●13:30～15:00

ゲスト：山崎詔子さん（ゴードンメソッド・インストラクター）

心のかよいあう「関係づくり」について、ゆる～く考えたり心理学を基にした「言葉かけのコツ」を共有したり。

**脱毛症で全身の毛が抜けた話×フロハゲ流ボイトレ**

●16:00～17:30

ゲスト：鬼丸純平さん（ボイストレーナー／上級心理カウンセラー／リフレーミング講演家）

円形脱毛症で価値観が変わった原体験をもとに、ポジティブ心理学と声と呼吸の専門家として人の可能性を引き出す。



**フラバンづくり**

●12:30～17:30

オリジナルのプラバンを作れます！

（材料がなくなり次第終了となります）



**音楽生演奏**

●18:00～18:30

まごころドーナッツの

メンバーが演奏します。



まごころドーナッツの  
詳細やお問い合わせは  
こちらです。



## 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

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

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。