

中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ

2026年  
7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

| 日  | 月                                                                                         | 火                                                                                 | 水                                                | 木                                                                                         | 金                                                                                                                   | 土                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                           |  | 1                                                | 2<br>○ 区役所イベント<br>準備 ①                                                                    | 3<br>                            | 4<br>閉所                                                                |
| 5  | 6<br>    | 7<br>○ メンバー<br>ミーティング ①                                                           | 8<br>○ 区役所イベント<br>準備 ②                           | 9<br>◆ 出張<br>まごころドーナッツ<br>in 野方<br>終日閉所                                                   | 10<br>                           | 11<br>★ はたらく大人と<br>出会う会(前編)<br>～パツとしなかった毎日が、<br>型枠と出会ってワクワクに<br>変わるまで～ |
| 12 | 13<br>   | 14                                                                                | 15<br>★【ボランティア】<br>放課後子ども教室<br><br>14:00～18:00閉所 | 16<br> | 17<br>○ 区役所イベント<br>準備 ③                                                                                             | 18<br>★ はたらく大人と<br>出会う会(後編)<br>～職場見学～<br><br>12:30～18:00閉所             |
| 19 | 20<br> | 21<br>○ メンバー<br>ミーティング ②                                                          | 22                                               | 23<br>◆ まごころドーナッツが<br>区役所にやってくる♪<br><br>終日閉所                                              | 24<br>                         | 25<br>○ かぞくのしゃべり場<br><br>13:50～16:10閉所                                 |
| 26 | 27<br> | 28<br>★【ボランティア】<br>フードパントリー<br><br>11:50～14:10 閉所                                 | 29                                               | 30<br>閉所                                                                                  | 31<br><br>★ まごころキッチン<br>～そうめん～ |                                                                        |

 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)

今月の  
出張居場所

◆ 出張まごころドーナッツ in 野方  
区民活動センター内の和室が、まごころドーナッツに！  
7/9(木) 11:30～18:30  
会場/野方区民活動センター 和室A+B

家族向け  
プログラム

○ 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する、「かぞくの居場所」的なプログラムです。  
7/25(土) 14:00～16:00

プ  
ロ  
グ  
ラ  
ム

○ メンバーミーティング

①8月の予定を話し合います。  
②フリースペース通信の内容や記事の担当を決めます。  
7/7(火) 16:00～18:00  
7/21(火) 16:00～18:00

○ 区役所イベント準備

7/23(木)の区役所イベントで行う、プラバン作りの練習をします。  
① 7/2(木) 16:00～18:00  
② 7/8(水) 16:00～18:00  
③ 7/17(金) 16:00～18:00

★ はたらく大人と出会う会(前編) ～パツとしなかった毎日が、型枠と出会ってワクワクに変わるまで～

星野建設有限会社の真砂裕己さんをゲストに迎え、交流します。  
7/11(土) 16:00～18:00

★【ボランティア】放課後子ども教室

小学生を対象とした「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。  
7/15(水) 14:30～17:30  
会場/ 東中野区民活動センター

★ はたらく大人と出会う会(後編) ～職場見学～

星野建設の資材置センターを見学します。11日の前編に参加した方のみ参加できます。※交通費はかかりません。  
7/18(土) 12:30～16:30  
集合/ まごころドーナッツ

◆ まごころドーナッツが区役所にやってくる♪ ※詳細はイベントチラシをご覧ください。

プラバン作り、自己肯定感を育てるワークショップ、プロハグ流ボイトレ、ライブなどイベントづくし！  
7/23(木) 11:30～18:30  
会場/ 中野区役所1階シェアノマ

★【ボランティア】フードパントリー

8月2日(日)に行われる「東部町会フードパントリー」の準備をお手伝いします。  
7/28(火) 12:00～14:00  
会場/ 東部区民活動センター調理室

★ まごころキッチン ～そうめん～

材料費が¥200かかります。  
7/31(金) 15:00～18:00

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  
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。

HP  


若者情報発信 SNS X  
