

中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ

2026年

8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 ◆ テーブルゲーム で遊びませんか！
2	3 	4 ○ メンバー ミーティング ①	5 ★ まごころキッチン ～ 寒天ゼリー ～	6 	7	8 ★ インディアカを やってみよう！ 18:30～19:00閉所
9	10	11	12	13 ◆ 出張 まごころドーナッツ in 野方 終日閉所	14 	15 ○ 音楽の時間
16	17 	18 ○ メンバー ミーティング ②	19	20 ★ ビブリオトーク	21 	22 ○ かぞくのしゃべり場 13:50～16:10閉所
23 30	24 31 	25	26	27 閉所	28  ★ 地域若者ミーティング	29 ★ 等々力溪谷に 行こう！ 12:30～17:00閉所

 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！

8/13 (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。

8/22 (土) 14:00～16:00

プログラム

○ メンバーミーティング ①9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。

8/4 (火) 16:00～18:00
8/18 (火) 16:00～18:00

◆ テーブルゲームで遊びませんか！
テーブルゲームを通して交流を楽しむオープンプログラムです。未登録の方も参加できます。

8/1 (土) 16:00～18:00

★ まごころキッチン ～ 寒天ゼリー ～
いろいろな味の寒天ゼリーを作ります。材料費¥200かかります。

8/5 (水) 15:00～18:00

★ インディアカをやってみよう！
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。

8/8 (土) 19:00～21:00
会場/ 第9中学校跡

○ 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。

8/15 (土) 16:00～18:00

★ ビブリオトーク
図書館で見つけた気になる本を紹介しあう交流プログラムです。

8/20 (木) 16:00～18:00
会場/ 東中野図書館

★ 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。

8/28 (金) 16:00～18:00

★ 等々力溪谷に行こう！
夏の涼を求めて、等々力溪谷公園内を散策します。

8/29 (土) 12:30～17:00
集合/ まごころドーナッツ

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

