

中野区 若者フリースペース

まごころドーナッツ

2026年

10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	
				閉所	1 	2 	3 ★ 東部まつり みんなのひろば 11:30～16:10閉所
4	5 	6 ○ メンバー ミーティング①	7	8 ◆ 出張 まごころドーナッツ in 野方 終日閉所	9 	10 ◆ おしえて メンバー先生! ～ 長崎くんち ～	
11	12 	13	14 ★ ビブリオトーク	15 	16	17 ○ 音楽の時間	
18	19 	20 ○ メンバー ミーティング②	21	22 	23 ★ まごころキッチン ～ ガパオライス ～ 14:50～18:10閉所	24 ○ かぞくのしゃべり場 13:50～16:10閉所	
25	26 	27	28 ◆ はたらく大人と 出会う会 ～ 好きでも得意でもなかった色が、 仕事になった理由 ～	29 閉所	30 	31	

 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！

10/8 (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。

10/24 (土) 14:00～16:00

プ
ロ
グ
ラ
ム

○ メンバーミーティング
①11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。

10/6 (火) 16:00～18:00
10/20 (火) 16:00～18:00

★ 東部まつり みんなのひろば
東部まつりの「みんなのひろば」にプラバン作りのお店を出します。

10/3 (土) 9:30～16:00
会場/ 東部区民活動センター

◆ おしえてメンバー先生！ ～長崎くんち～
まごころドーナッツのメンバーが講師を務め、みんなで学び交流を深めます。

10/9 (金) 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合う交流プログラムです。

10/14 (水) 16:00～18:00
会場/ 中野東図書館

○ 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。

10/17 (土) 16:00～18:00

★ まごころキッチン ～ ガパオライス ～
材料費¥300がかかります。

10/23 (火) 15:00～18:00
会場/ 塔ノ山町会会館

◆ はたらく大人と出会う会 ～ 好きでも得意でもなかった色が、仕事になった理由 ～
認定NPO法人 色彩生涯教育協会所属 At color 8のまついゆかり氏をゲストに迎え、交流します。

10/28 (水) 16:00～18:00

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

