

11.12
月号
vol.03

都岡小

一般社団法人
あさひ区民利用施設協会



ホームページは
こちらのQRから



コミュニティハウスだより

◆月～土 9時～21時 日・祝 9時～17時

☎ 045-951-3200

◇休館日 毎月第2月曜日 ※祝・休日の場合は翌日が休館

📍 〒241-0805 旭区都岡町4-8

11月募集 指定管理事業

申込期間:11/11(水)～11/25(水)

姿勢を整える骨盤ヨガ

姿勢を整えることでケガや痛みに
悩みにくい体作りをしましょう

日時 第1,3月曜日 13:30～14:30

12/7 12/21 1/4 1/18

2/1 2/15 3/1 3/15

対象 18歳以上 先着20名

会場 大会議室

参加費 4,800円(8回分)



12月募集 指定管理事業

申込期間:12/11(金)～12/25(金)

本来の体に導く ヨガ2

自ら整う力を引き出し、本来の身体感覚や
心地よさを感じながら自分自身と向き合うヨガ講座

日時 第1,3木曜日 10:00～11:00

1/7 1/21 2/4 2/18 3/4 3/18

対象 18歳以上 先着20名

会場 大会議室

参加費 3,600円(6回分)



心とからだをリフレッシュ 初めてのフラ

新しいことチャレンジしてみませんか?
初心者向けの1回講座

日時 1月15日(金曜日)

13:30～15:00

対象 18歳以上 先着10名

会場 大会議室

参加費 300円(1回分) 初心者向け



クリスマスリースをつくろう

クリスマスリース作りを通して、モノづくりの楽しさを
体験するとともに、季節の行事を楽しめます。

※写真はイメージです。



日時 12月15日(火曜日)

10:00～11:30

対象 18歳以上 先着12名

会場 大会議室

参加費 2,500円(1回分)

参加申込ルール

来館:申込時に参加費支払

電話:電話受付後3日以内にご来館頂き、

参加費支払で申込確定

※指定管理事業の詳しい内容は、

ホームページをご覧ください。

新春リセットヨガ

連続で通えない方必見の初心者向け1回講座
自分自身にやさしく向き合う時間をつくり、
軽やかな気持ちで新しい一年をはじめましょう

日時 1月16日(土曜日)

14:00～15:00

対象 18歳以上 先着20名

会場 大会議室

参加費 700円(1回分)



当日募集 指定管理事業

ボッチャで遊ぼう！

どなたでも楽しめるボッチャ！
一人でも友達でも家族とでも
ご参加お待ちしております！

日時 第2.4日曜日

11/8 11/22 12/27

※12/13は午前中休館のためおやすみ

9時30分～12時

対象 どなたでも 出入り自由
会場 大会議室
参加費 無料
申込 当日直接 名簿記入
持ち物 水筒

※かかとのある靴ご持参おすすめ

小中学生の寺子屋

遊んだり、学んだり、楽しんだり
毎月テーマを変えて大会議室を開放！

日時

11/23 (月・祝)

トレーディングカードで遊ぼう！
(主にポケカの自主対戦会
デッキ【カード】持参してね！
貸出も少々有)

12/25 (金)

クリスマスを楽しもう

各日 9時30分～12時

対象 小中学生 20名
出入り自由 保護者も可
会場 大会議室
参加費 無料
申込 当日直接 名簿記入

コミハ貸室利用時、貸出物品一覧

大会議室のみ

- ・大きな鏡
- ・音響 (CD、Bluetooth)
- ・プロジェクター
(HDMI等接続、Blu-ray)
- ・ボッチャ

大会議室と小会議室

- ・アイロン ・アイロン台
- ・Bluetoothスピーカー ・ラジカセ

施設の利用案内は
こちらから→



都岡小

優しさが循環する
地域の活動・憩いの場

コミュニティハウス

2026
NOVEMBER

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 9-13 休館日 11月12月 予約受付	2 ストリート ダンス レッスン①	3	4	5 ヨガ③	6 フレイル 予防②	7 都岡 ふれあい フェスタ
8 都岡 ふれあい フェスタ ボッチャ	9	10	11 指定管理事業 申込スタート	12	13	14
15	16 ストリート ダンス レッスン②	17	18	19 ヨガ④	20	21
22 ボッチャ	23 小中学生の 寺子屋	24	25 お洋服の 正しい お手入れ講座 指定管理事業 申込最終日	26	27	28 1月エントリー
29 1月エントリー受付	30	24 抽選	2 指定管理事業 申込最終日	3	4	5

● : close

2026
DECEMBER

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1 12月1月 予約受付	2	3 ヨガ⑤	4 フレイル 予防③	5
6	7 骨盤ヨガ① ストリート ダンス レッスン③	8	9	10	11 指定管理事業 申込スタート	12
13 9時-13時 休館日	14	15 クリスマス リースを つくろう	16	17 ヨガ⑥	18	19
20	21 骨盤ヨガ② ストリート ダンス レッスン④	22	23	24	25 小中学生の 寺子屋 指定管理事業 申込最終日	26
27 ボッチャ	28	29	30	31	1	2

年末年始休館12/29～1/3まで