



## 2026年1月イベント・教室予定

日	曜日	午前	午後
1	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	《縁側》ヨガ 	正暁書道教室 13:00~14:00 のびのびストレッチ＆太極拳 13:00~14:00 健康麻雀 13:00~14:15 
6	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00~11:45	言語リハビリ教室 13:00~14:30 チームKameダンス練習 14:30~15:30 学研くげぬま亀吉教室 16:00~17:45
7	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00~11:45	
8	木	《縁側》太極拳	ラフターヨガ 13:00~14:00 学研くげぬま亀吉教室 16:00~17:45
9	金	《縁側》ファンクショナル 囲碁クラブ 10:00~11:45 	言語リハビリ教室 13:00~14:30 ドキドキ英語 15:00~16:00 夕食会 16:00~18:30
10	土		
11	日		
12	月	《縁側》ヨガ 子育てママのためのヨガ(本真寺) 10:00~11:00 	Hello! Excellent! 
13	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00~11:45	言語リハビリ教室 13:00~14:30 チームKameダンス練習 14:30~15:30 学研くげぬま亀吉教室 16:00~17:45
14	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00~11:45	ヤングハーツライブ 13:00~14:00 亀吉パンづくり教室(パン遊房 亀吉) 13:00~15:00
15	木	《縁側》太極拳	チームKameダンス練習 14:30~15:30 学研くげぬま亀吉教室 16:00~17:45 
16	金	《縁側》ファンクショナル 囲碁クラブ 10:00~11:45 	言語リハビリ教室 13:00~14:30 夕食会 16:00~18:30 
17	土		
18	日		
19	月	《縁側》ヨガ お寺でベビーマッサージ(本真寺) 10:00~11:00	中国茶会 15:00~16:30
20	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00~11:45	言語リハビリ教室 13:00~14:30 チームKameダンス練習 14:30~15:30 学研くげぬま亀吉教室 16:00~17:45
21	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00~11:45	正暁書道教室 13:00~14:00 
22	木	《縁側》太極拳	子ども会 書道教室 15:30~16:30 学研くげぬま亀吉教室 16:00~17:45
23	金	《縁側》ファンクショナル 囲碁クラブ 10:00~11:45	言語リハビリ教室 13:00~14:30 夕食会 16:00~18:30 
24	土		
25	日		
26	月	《縁側》ヨガ お寺でドキドキ英語(本真寺) 10:00~11:00	3色パステルアートセラピー 13:00~14:30 
27	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00~11:45	言語リハビリ教室 13:00~14:30 チームKameダンス練習 14:30~15:30 アニマルセラピー 13:30~14:00 学研くげぬま亀吉教室 16:00~17:45
28	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00~11:45 	フラメンコ舞踊教室 14:30~15:30 子ども食堂 15:30~19:00
29	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:00~14:00 
30	金	《縁側》ファンクショナル 囲碁クラブ 10:00~11:45 	言語リハビリ教室 13:00~14:30 脳活夜カフェ 16:00~18:30
31	土		

# くげぬま つながり隊 NEWS

2026年1月号



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
2030年に向けた  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です



# もちつき

体験

&甘酒

1月12日(月・祝)

11:00~13:00

会場:亀吉本店 ※駐車場はありません  
もちつき体験無料!

予約不要です

※体験でついたもちは食べません



## クラス・講座を開講したい方 募集!

くげぬまつながり隊では、  
地域の皆様に向けた講座を開いています  
一緒に講座を開設したい講師を募集しています!  
文化・教養系、語学、趣味、工作・美術・ワークショップ、  
健康・運動系、子ども向け…



〔募集対象〕 営利目的でない

趣味・福祉的な個人または団体

〔会場〕 亀吉本店を中心に応相談

※定期開催・1回のみどちらも可能ですが

日時等、詳しくはお問い合わせください

～くげぬまつながり隊まで～お気軽にお声がけください～

kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun

心理カウンセラー(公認心理師)による

## 3色パステルアートセラピー

絵が苦手でも大丈夫! レンジで誰でも簡単 きれいに描けます

優しい色に癒されながら 一緒に心を整えましょう



〈作品の一例〉

～無料体験会～

〔日 時〕 1月26日(月) 13:00~14:30

〔会 場〕 亀吉本店 フリースペース

〔受講料〕 体験会につき無料

☆2月開催より受講料毎回(会員500円/一般750円)  
初回のみ画材代1,200円

〔予 約〕 フォームからご予約ください →

この体験会に限り  
画材セット  
無料貸出します!



◇講師: 弘瀬 有紀 3色パステルアートインストラクター



(NPO法人シニアライフセラピー研究所 心理カウンセラー)

## 市民センターまつりへの出展



10/18日(土)・19(日)、第49回鶴沼地区市民センターまつりが開催され、くげぬまつながり隊では、焼きそば・焼き鳥販売ブースと、バルーンアート体験のブースを出展させていただきました。犬や花、剣が自分で作れるとして、子どもたちがたくさん来てくれました。上手にできて、嬉しそうに持つて帰る姿が印象的でした。ありがとうございました。



## 「くげぬま子育て応援メッセ」への出展

11/22(土)、鶴沼市民センターで「くげぬま子育て応援メッセ」が開催されました。くげぬま子育て応援メッセは、孤育て(孤立した子育て)にならないつながりをめざすイベントです。鶴沼地区郷土づくり推進会議主催にて開催されました。

当日、くげぬまつながり隊からは5つのブースを出展。親子で太極拳、赤ちゃんサイン体験、また癒しの時間として水性ネイル&ハンドセラピー、ホールでは英語であそぶブースや0歳からの学び体験ブースです。いずれも多くの方々が楽しんでいました。



英語の絵本に夢中の子どもたち ハンドセラピーで癒されます



赤ちゃんとコミュニケーションをとる 太極拳でこわばった身体をラクに



おむすび会。好きな具材を選んで、子どもたちも自分で作ります

また、この日に同時開催された「おむすび会」も大盛況でした。これは、土鍋で炊いたご飯をみんなでおにぎりにして食べる会で、亀吉や市民センターで開催されているものです。

親子の「おいしい!」の声がたくさん聞かれ、参加者同士の交流のようすもみられました。

2時間と短い時間でしたが、盛りだくさんの企画であつという間に終了となりました。くげぬまつながり隊として、ここ鶴沼であたたかく子育て応援をしていく、そんな活動にこれからも関わっていけたらと思います。

会員募集、見学・体験のお誘い、イベント告知など…

## 団体紹介・イベント情報

## 掲載しませんか?

毎月発行している本紙では、鶴沼を中心に活動しているサークルなどの団体情報をご紹介しています。  
掲載ご希望の団体様はぜひお声がけください!

- ◇鶴沼を中心に活動しているサークル、地域団体
- ◇鶴沼市民センター サークル交歓会に入会しているサークル
- ◇営利目的でなく、福祉、趣味的な団体または個人
- ◇当サークルとつながりのある団体

が対象となります。掲載無料!お気軽にお問い合わせください

※掲載可否、内容につきましては、事務局にて審査させていただきます

※イベント等の掲載につきましては、発行月やタイミングによって  
ご希望に添えない場合もあります

くげぬまつながり隊 事務局まで  
メールでご連絡ください

kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun



◆稽古場所 鶴沼公民館ホール(または、鶴南小体育館など)

◆稽古時間 毎週土曜 9時~11時

◆月謝 月3,000円(家族割り有り、無料体験も可能)

担当:西村 nishimura2025karate@gmail.com



体験&質問のお問い合わせはLINEでも承っております。QRコードからお気軽にお声掛けください

## くげぬま探求クラブ 1月行事予定



子どもと遊ぶ会

“会社人間から社会人間へ”を合言葉に、会員相互の心の交流と健康を基盤に、今まで培ってきた経験や体験を地域に還元することを目的とした全員参加による地域活動と、会員相互の親睦活動を行っています。活動の拠点を主として鶴沼市民センターに置いた男性だけのクラブで、各部会それぞれ独自の活動を行なっています。

**会員募集中。ゲスト参加歓迎! 事情により開催日変更の可能性があります**

◇子どもと遊ぶ会 (毎月第2月曜日)	1月12日(月)14:00~ 鶴洋児童館	児童館や小学校の子ども達と、おもちゃづくりや昔遊びと一緒に楽しんでいます
◇鶴っ子囲碁・将棋ルーム (毎月第3日曜日)	1月18日(日)9:30~ 鶴沼市民センター	小・中学生、幼稚園児を対象に囲碁や将棋の教室を開いています。大会もあります
◇極楽部会 (毎月第3水曜日)	1月21日(水)13:30~ 鶴沼海岸商店街「高松」	天国や極楽の住民票を取得する障りになっている執着や悩みを軽くするための部会です
◇サロン会 (毎月第3土曜日)	1月17日(土)17:00~ 鶴沼市民の家	飲食をしながら語り合う場。500円の会費で料理は持参または乾き物を購入
◇健康部会 (毎月第4金曜日)	1月23日(金)	自然風景を楽しみながら、3~5時間のコースを歩きます
◇探訪部会 (毎月第3火曜日)	1月20日(木)	近隣の名所旧跡、各地の行事などを巡ります。ハプニングを期待



入会申し込み、お問い合わせはクラブウェブサイトの  
フォームからお願いします。ウェブサイトは左のQRコード  
または「くげぬま探求クラブ」で検索してください。

くげぬま探求クラブ

検索



## 子どもパン教室

親子参加  
OK

パン遊房 亀吉の利用者さんと一緒にパンを作ろう！

1月14日(水) 13:00～15:30ごろ

◇対象 くげぬま 子ども会の会員（小学2年生までは保護者の付き添いをお願いします）

◇会場 パン遊房 亀吉 ◇費用 無料

◇定員 4組【抽選】 ◇申込締切 1月7日(水)

**要予約！**  
フォームから→  
お申込み



※申し込み多数の場合は抽選となります。抽選結果は締切から3日以内にメールでご連絡します。初めての方が優先となります。

毎月第4水曜に こどもたちがつくる 子ども食堂



1月28日(水) 15:30～19:00

◇対象 くげぬま 子ども会の会員（年少～中学3年）

◇会場 亀吉本店 ◇参加費 無料！大人は一緒にお手伝い

◇持ち物：エプロン、三角巾、マスク

◇定員（10～15組くらい）に達し次第、締め切れます

**要予約！**  
フォームから→  
お申込み



くげぬま  
子ども会

## お寺で子育ちクラス

参加費  
無料

鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ  
親しまれている、本真寺での開催です

対象：くげぬま子ども会の会員

場所：本真寺

(住所：藤沢市鶴沼海岸7丁目1-7)

※お寺へのお問い合わせはご遠慮ください



本真寺  
鶴沼駅  
尼寺さん

## 英語を学ぼう ドキドキ英語 每月第2金曜

歌、絵本、フォニックス、工作、パラパラーンなど

1月9日(金) 15:00～16:00ごろ

◇対象 幼稚園～小学生（くげぬま 子ども会会員）

◇会場 亀吉本店 ◇参加費 無料



**要予約！**  
フォームから→  
お申込み



## 毛筆・硬筆両方を学ぶ 書道教室 每月第3木曜

楽しみながら、書の基本をしっかり学びましょう！

1月15日(木) 15:30～16:30

◇対象 小学生（くげぬま 子ども会会員）

◇会場 亀吉本店 ◇受講料 1回500円

【持ち物】半紙や道具類をお持ちの場合は、ご持参ください。  
ない場合は貸出できます。半紙のみ別途、材料代をいただきます



講師：長谷川 正暉  
(はせがわ せいこう)  
正暉書道教室 室長・講師



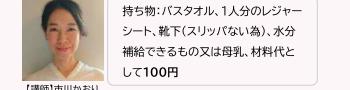
**要予約！**  
フォームから→  
お申込み



## お寺でベビーマッサージ

1月19日(月) 10:00～11:00

対象：2ヶ月頃の赤ちゃん～

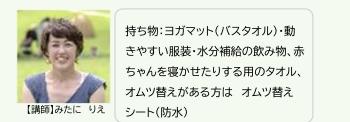


**要予約！**  
フォームから→  
お申込み



## 子育てママのためのヨガ

1月12日(月) 10:00～11:00



**要予約！**  
フォームから→  
お申込み

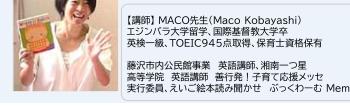


## お寺でドキドキ英語

1月26日(月) 10:00～11:00

対象：未就園児の親子

歌、絵本、手遊びなどで英語と親しもう



**要予約！**  
フォームから→  
お申込み



童謡、演歌、民謡を大きな声で歌って、  
血流をよくして健康になりませんか？

## 亀吉民謡クラブ 健康歌教室



世代を超えて親しまれる曲を中心  
に、三味線の伴奏を使ってみんなで歌います



1月7日(水)

◇対象 どなたでも歓迎

◇会場 亀吉本店 ステージ

◇参加費 無料 ◇予約不要

## 亀吉民謡クラブ

講師：根岸 秀彰 サラリーマン時代に趣味として始めた津軽  
三味線と民謡を定年後に活用し、特養、グループホーム等10  
か所以上で活動、無料教室も行っています

～麻雀で脳を活性化！もっと多くの方々が健康麻雀を楽しめるように～

## 麻雀セットご寄付ください



麻雀ボランティアも  
募集しています！

一緒に健康麻雀  
しませんか？

カルチャースクール  
亀吉で毎月1回  
開催中！お気軽に  
お声がけください

NPO法人ハートフルクラブ湘南・横浜による  
地域交流を目的とした音楽イベントです



## ハートフルクラブ 音楽サロン

1月の開催は  
お休みです



## ハートフルフレンズ ライブ

NPO法人ハートフルクラブ湘南・横浜によるライブ。  
ジャズなどを中心に、午後のひとときを  
心地よい音楽とともにー

1月の開催は  
お休みです



## 脳活 ヤングハーツ ライブ

年をとってもいるけれど、気持ちはいつまでも若いー。ハーモニカ、ウクレ  
レ、マンドリンなど懐メロを奏で唄います。ご一緒に唄いませんか？  
ヤングハーツではメンバーを募集しています！お気軽にご連絡ください

[日時] 1月14日(水)  
13:00～14:00  
[会場] 亀吉本店  
[料金] 入場無料  
予約不要





## 学研 くげぬま亀吉教室



親から勉強しなさいと言われるほど、子どもはやりたくないくなる…

そんな家庭内バトルを解決します！

まずは、無料体験学習にお越しください！

毎週火・木 16時 - 17時45分

場所：亀吉本店

受講料：月9,680円【週2回算国】・月14,520円【週2回算国英】 ※教材費込み

講師：本城・幸嶋・大島 お問合せ：080-7150-5626

体験予約は二次元コードより、ご参加お待ちしております！

読む力・考える力—伸びる学力  
学研教室  
幼稚・算数・数学・国語・英語



代表講師：本城薰子

## 地域の縁側 亀吉

住民同士のつながりや支えあいを大切にしながら、人の和を広げ  
誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目的に、多様な地域住民が  
気軽に立ち寄れる居場所が「地域の縁側」です。(藤沢市地域の縁側(介護予防特化型)事業)

月～金の午前中にプログラムを開催しています。ぜひ一緒に参加しませんか？

◆参加費 1回¥500  
(つながり隊会員は無料)

◆参加について

事前登録制です。現在、定員まで余裕がありますので、  
予約不要です。ご希望の日の朝9:30ごろ亀吉本店に  
お越しいただき、お手続きください。

◆定員 20名

◆時間

9:30 受付・健康チェック  
10:00 プログラム[ゆるっと運動コース]  
休憩・学びの時間  
11:00 プログラム[しっかり運動コース]  
11:45 終了

### スケジュール：

月 シニアヨガ

火 太極拳

水 シニアヨガ

木 太極拳

金 ファンクショナルエクササイズ (10:15~)

縁側利用の方は、  
プログラム終了後  
ご希望により店内で  
ランチもできます！

### シニアヨガ [月・水]

あらゆる年代の方が”気持ち良かった！  
すっかりした！”と言っていただける  
ようなクラス作りを心がけています  
ご参加いただくメンバーによって  
臨機応変にメニューを考える等、柔軟に対応致します。お待ちしております。



【講師】  
ジャパンヨガアカデミー  
認定インストラクター  
菊地 真帆氏

### 太極拳 [火・木]

心と身体の芯から強く  
美しく、健康に



【講師】  
日本武術太極拳連盟  
佐野 千衣子氏

【講師】  
日本武術太極拳連盟  
宮本 真紀子氏

### ファンクショナル エクササイズ [金]

楽しく身体を動かして、自分の中に  
眠っている運動機能と身体機能の  
可能性を呼び覚ましましょう！



【講師】  
山口 俊彦氏

(地独) 東京都健康长寿医療センター  
認定介護予防運動指導員、  
かながわ介護予防運動指導員、  
運動指導員(上級)、ASA公認上級  
障がい者スポーツ指導員、  
日本スポーツ協会公認  
スポーツプロマスター等

## フラメンコ舞踊教室

フラメンコだけでなく、スペインの文化に関心のある方もぜひ!  
私たちと一緒に異国情緒あふれる世界に触れてみませんか?

ロス エルモソス(チーム亀吉)と一緒に学びましょう



1月28日(水)

13:00~14:00

※開催日は予定です

お問合せください

受講料:1回 500 円

場所：亀吉本店

【講師】財部 奈保子(たからべ なおこ)

お問合せ・ご予約  
080-4144-0201

## アニマルセラピー



「こころ」に寄り添う、アニマルセラピー。  
リオンくんに会いに来ませんか？

1月27日(火)

13:30~14:00

一般社団法人アニマルセラピー  
こころサポート協会  
動物介在セラピスト 木村祐子  
認定セラピードッグ リオンくん

場所：亀吉本店  
参加費:会員無料  
一般500円  
予約不要

## 囲碁クラブ



※囲碁盤をお持ちの方はご持参ください

毎週火・水・金曜日 10:30~11:45

囲碁セットのご寄付を募集  
しています！  
※参加人数により見学になることもあります  
場所:カルチャースクール 亀吉  
対象:会員  
参加費:無料・要予約 (0466-34-8441)

## 健康麻雀



麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化!

1月5日(月) 13:00~14:15

(毎月第1月曜 定期開催)

※参加人数により見学になることもあります  
場所:カルチャースクール 亀吉  
対象:会員  
参加費:無料・要予約 (0466-34-8441)

## 正暁書道教室

1月5日(月)、21日(水)、  
29日(木) 13:00~14:00



場所:カルチャー  
スクール 亀吉  
講師:長谷川 正暁  
正暁書道教室 室長・講師  
経歴:文化書道(56年)、篆刻(20年)  
平塚カルチャーセンター篆刻教室講師  
対象:会員  
参加費:無料

## 脳活 夜カフェ

認知症本人・ご家族が集って気軽に交流できる場です

ご一緒に夕食を囲みましょう



1月23日(金) 16:00~18:00

(毎月第4金曜日 定期開催)

場所:亀吉本店 参加費:無料、予約不要

## のびのびストレッチ&太極拳

“からだ”をしっかり伸ばしてほぐすこと

“心”ものびのびします

太極拳のゆったりとした動きをすることで、眠っている筋肉も目覚めます

からだが硬いから、運動は苦手、という方

是非“ご自分のからだとの会話”と一緒に楽しんでみましょう



【日 時】1月5日・19日(月)

13:00~14:00

【会 場】亀吉本店 フリースペース

【受講料】会員 500円/一般 750円

【予 約】不要

※動きやすい服装でお越しください

※年齢、性別は問わずどなたでも可



講師：柴田 寛子

常式太極拳教練資格  
(中国の宫廷で使用された109式からなる太極拳)

藤沢じゅう工房講師  
(メディカル気功太極拳認定講師)

元県立高校保健体育科教員

## 脳活 笑いヨガ

笑うことで脳も心身も活性化！みんなで笑いながら  
前向きな生き方のトレーニングをしませんか？

1月8日 (木) 13:00-14:00



参加費:無料 (予約不要)

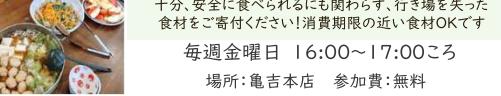
対象:どなたでも

服装:動きやすい服装

会場:亀吉本店

## 夕食会

フードロス削減の取組みとして金曜日の夕方から  
夕食会を開催しています。お気軽にお越しください！



十分、安全に食べられるにも関わらず、行き場を失った  
食材をご寄付ください!消費期限の近い食材OKです

毎週金曜日 16:00~17:00ころ

場所:亀吉本店 参加費:無料

認知症本人・ご家族、もの忘れ等気になる方

## 認知症初期・若年性認知症 相談窓口

認知症当事者・家族・オレンジコーディネータが相談など  
に応じます。亀吉本店で、お気軽にお声がけください！

