



**SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS**

2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です



## もちつき大会

12/13(土)、もちつき大会が開催されました。もちつき体験はもちろん、別で作ったつきたてのもちを販売。つぶあん、ずんだ、きなこ、こしあん、みたらし、ポテチ(!)など、さまざまな味のものが並び、どれにするか迷うほど。おかげさまで、完売となりました。もちつきは初めてという子どもたちが多く、小さい子から大きいお兄さんお姉さんまで、ちょっと難しい!と言いながらも楽しんで参加してくれました。店内では、射的やパターゴルフ、いろいろなテーブルゲームなどが楽しめます。子ども会会員は無料でゲームをすることができるとあって、大人気。親子同士で盛り上がる姿がみられました。とても良いお天気でしたが気温は低く、豚汁や田楽、たこ焼きで、身体の芯から暖まる日となりました。ご来場ありがとうございました!



## くげぬま 子ども会 会員募集!

くげぬま子ども会では、会員相互の交流、遊び、学びを図りながら、その活動を通して、地域の家庭と家庭のつながり(絆)をつくることを目的としています。



子どもたちが作る!

### 子ども食堂

大人はお手伝い。みんなで作って食べよう



### イベント

もちつき、BBQ、貼つみ取り、ハロウィン...年間イベント開催!

### 子育てクラス

ベビーマッサージ、赤ちゃんサイン、ママヨガ、英語、パン教室、親子ネイルなど、親子と子どもを応援する教室

[こんな特典があります]

- ①イベントの優待あり
- ②メールやLINEで子育て関係の情報を受け取る
- ③子ども食堂(無料)に参加できる
- ④得意なことを活かして「子育てクラス」を開設できる
- ⑤助産師相談・健康相談
- ⑥損害賠償保険に加入(活動時のみ)

[子ども会の年会費]

400円 ⇨ 寄付者のご好意により **無料**です

子ども会へのWeb入会は  
こちらのフォームから



3歳以下の子どもは、  
保護者も子ども会への入会が必要です

くげぬま 子ども会

事務局: 鶴沼海岸7-20-21 亀吉本店内  
メール kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun

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



## 湘南マンドリンアンサンブル

前身の湘南マンドリンクラブが昭和47年(1972年)9月に第一回目のコンサートを行ってから湘南で一番長く活動が続いているマンドリンアンサンブルです。マンドリンのオリジナル曲から、クラシックの編曲もの、ポピュラー音楽など、取り上げる曲は幅広く、演奏会は地域の皆様からご好評をいただいております。

・合奏練習日:

○土曜日 月2回 13:00~16:00

○金曜日 月1回 18:30~20:30

・会費: 毎月1500円(3ヶ月毎にまとめて徴収)

・主な練習場所: 鶴沼市民センター



メンバー募集中!

皆様からのご連絡をお待ちしております

ぜひ、お気軽にお問い合わせください

TEL: 0467-46-0263 (青木)

## くげぬま探求クラブ 2月行事予定

“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、各分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あります**

◇鶴つ子囲碁・将棋ルーム (毎月第3日曜日)	2月15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
◇極楽部会 (毎月第3水曜日)	2月18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)	2月21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)	2月27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)	2月17日(火)	近隣の名所旧跡、各地の行事などを巡ります。ハブニングを期待
◇カラオケ部会 (毎月第3日曜日)	2月16日(月) 13:30~ 藤沢駅北口「ベスト10」	カラオケは脳の活性化、首・顔・喉の筋力アップ、誤嚥性肺炎防止効果も!



カラオケ部会



入会申し込み、お問い合わせ: 坂口純則 090-2128-1891

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！

2月11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 2月4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  
定期開催中！

## こどもたちがつくる 子ども食堂



2月25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！大人と一緒にお手伝い

◇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、締め切ります

要予約！  
フォームから→  
お申込み



くげぬま  
子ども会

## お寺で 子育て クラス

参加費  
無料

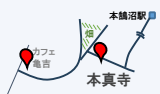
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ  
親しまれている、本真寺での開催です

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



## 英語を学ぼう ドキドキ英語 毎月第2金曜

歌、絵本、フォニックス、工作、パラバルーンなど

2月13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



英語講師：Moco先生

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

毎月第3木曜

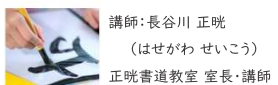
楽しみながら、書の基本をしっかり学びましょう！

2月19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 正暁  
（はせがわ せいこう）  
正暁書道教室 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

2月16日（月）10:00～11:00

対象：2ヶ月頃の赤ちゃん～

持ち物：バスタオル、1人分のレジャーシート、乾下（スリッパない為）、水分補給できるもの又は母乳、材料代として100円



【講師】市川かおり

要予約！  
フォームから→  
お申込み



## 子育てママのためのヨガ

2月9日（月）10:00～11:00

持ち物：ヨガマット（バスタオル）・動きやすい服装・水分補給の飲み物、赤ちゃんを寝かせたりする用のタオル、オムツ替えがある方は オムツ替えシート（防水）



【講師】あだち りさ

要予約！  
フォームから→  
お申込み



## お寺でどきどき英語

2月の開催はお休みです

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



【講師】MACO先生（Maco Kobayashi）  
エッジハブ大学音楽学、国際基督教大学  
英検一級、TOEIC945点取得、保育士資格保有  
藤沢市内公民館事業 英語講師、湘南一ツ星  
高等学院 英語講師 養行苑 子育て応援メッセ  
実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぶっくわー Member

要予約！  
フォームから→  
お申込み

お休み  
です



～麻雀で脳を活性化！もっと多くの方が健康麻雀を楽しめるように～

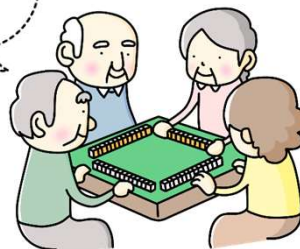
## 麻雀セット ご寄付ください



## 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



## ハートフルクラブ 音楽サロン

2月21日（土）  
13:30～16:00

会 場 亀吉本店

参加費 ￥500

シフォンケーキ・  
ドリンク付き

前半：ハートフルフレンズのライブ  
後半：セッションタイム  
参加したい方はぜひ楽器持参で！  
歌いたい方ももちろん参加OKです

参加ご希望の方は  
こちらから



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

〔日時〕 2月19日（木）

13:00～14:00

〔会場〕 亀吉本店

〔料金〕 入場無料

予約不要



## 脳活 ヤングハーツ ライブ

年をとってはいるけれど、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〕 2月11日（水）

13:00～14:00

〔会場〕 亀吉本店

〔料金〕 入場無料

予約不要



童謡、演歌、民謡を大きな声で歌って、  
血流を良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、三味線の伴奏も  
使ってみなで歌います



2月4日（水）  
13:00～14:00

◇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



## 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！



代表講師：本城薫子

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！



## 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



2月25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

お問合せ・ご予約  
080-4144-0201

【講師】財部 奈保子（たからべ なおこ）

## のびのびストレッチ&太極拳

“からだ”をしっかりと伸ばしてほぐすことで

“心”“もののび”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”を一緒に楽しんでみましょう



【日 時】2月2日・16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  
（中国の宮廷で使用された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



## 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<sup>(10:15～)</sup>

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！  
すっきりした！”と言っていただけ  
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）東京都健康長寿医療センター  
認定介護予防運動指導員、  
かながわ介護予防健康づくり運動  
指導員（上級）、JPSA公認中級  
障がい者スポーツ指導員、  
日本スポーツ協会公認  
スポーツプログラマー等



## 健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化！

2月2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

2月2日（月）、18日（木）、  
26日（木） 13:00～14:00



場所：カルチャー  
スクール 亀吉  
対象：会員  
参加費：無料

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

## 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

一緒に夕食を囲みましょう



2月27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

## 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？

2月12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ーが相談など  
に応じます。亀吉本店で、お気軽にお声がけください！

