

2025年11月イベント・教室予定



日	曜日	午前	午後
1	土		
2	日		
3	月	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:00-14:00 健康麻雀 13:00-14:15
4	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
5	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
6	木	《縁側》太極拳	学研くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
7	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
8	土		
9	日		
10	月	《縁側》ヨガ 子育てママのためのヨガ(本真寺) 10:00-11:00	のびのびストレッチ&太極拳 13:00-14:00 三味線で歌おう 13:30-14:00
11	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
12	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(ハン遊房 亀吉) 13:00-15:00
13	木	《縁側》太極拳	ラフターヨガ 13:00-14:00 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	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
15	土	おむすび会 9:00-12:00(鶴沼市民センター)	ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
16	日		
17	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
18	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
19	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:00-14:00 クイックリフレッシュ・ケアサロン 13:30-14:30
20	木	《縁側》太極拳	ハートフルフレンズライブ 13:00-14:00 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
21	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
22	土	くげぬま子育て応援メッセ(鶴沼市民センター)	
23	日		
24	月	《縁側》ファンクショナル	
25	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
26	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
27	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:00-14:00 学研くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
28	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
29	土		
30	日		

くげぬまつながり隊 NEWS 2025年11月号



くげぬま子育て応援メッセに出展します！

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、くげぬま子育て応援メッセ
今回は、くげぬまつながり隊から下記ブースを出展します。皆さま、ぜひ遊びに来てください！

- ◇ 英語であそぼ
- ◇ 子どもと一緒に太極拳
- ◇ 赤ちゃんサイン
- ◇ 水性ネイル&ハンドセラピー
- ◇ 親子で楽しむ学び体験
- ◇ クイックトリートメント



くげぬま子育て応援メッセ

2025年11月22日(土)

10:00-12:30

鶴沼市民センター

参加無料

主催：鶴沼地区郷土づくり推進会議

事務局：鶴沼市民センター 地域づくり担当

☎0466-33-2001 ✉fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp



アンコール 上映会 第3弾！



対象 どなたでも 参加費 無料

会場 鶴沼公民館 ホール 定員 100名(予約不要)

2025年 11月3日(祝・月)

10:00-12:00

10:00-11:30 上映会(開場9:30)

11:30-12:00 谷光監督

講話+質疑応答『こんなに楽しい幸せな介護』

『99歳母と暮らせば』製作者

映画監督 谷光 章さま

鶴沼在住



主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議 事務局 鶴沼市民センター 地域づくり担当 ☎0466-33-2001 ✉fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp

フラメンコナイト

8月29日(金)、フラメンコナイトが開催されました。くげぬまつながり隊にはフラメンコチーム[ロス エルモンス]があり、毎月練習をしています。皆この日のために練習を重ねてきました。

大きな晴れ舞台、楽しく踊りながらも、練習の成果を出すことができました。先生のフラメンコ教室はいつかあり、その生徒の皆さまも出演されました。迫力のフラメンコで熱気に包まれながら、来場者の方々も一緒に、夏の夜を大いに楽しむ時間となりました。

皆様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、黏つきみ取り、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 得意などを活かして「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



NPO法人とことこ

◇ハロウィン探検隊 10/31(金)16:00-

本鶴沼駅前商店街 定員:親子10組

申込みメチ:10/15

抽選の上、参加可否をメールにてお知らせします

[11月の予定] ベビーからシニアまで『笑顔のWa』をごいっしょに!

◇コーヒーとSDGs『焙煎体験&ほろ苦いはなし』

11/5(水)13:30~15:30(受付 13:20-) 会場 鶴沼市民センター調理室

参加費 1,500円(材料費・保険料/コーヒーとお菓子つき) 持ち物 マグカップ、エプロン

定員 12名(先着順) ※参加可否は返信メールにてお知らせします

◇藤沢駅とことこ探検隊 小田急電鉄×とことこ特別企画

11/30(日) 普段入ることができない駅長室や、建て替え中の建物を探検します

詳細や申込み方法はホームページやInstagramで後日発表します

◆あぞらおはなしかい/橋公園

11/1(土)10:30~11:00 紙芝居・大型絵本・手遊び・太鼓など ※雨天会場は嘴の風SHONAN 手品・ダンス・楽器演奏など、特技を披露したい方も大歓迎!

◆とことこcafé/鶴沼橋市民の家 11/4・18(火)10:00~12:00 おもちゃ・絵本・滑り台・

お湯あり 離乳食持ち込みもOK! 親子フォト撮影/ベビ体重計測/足型形成を希望の方は声をかけてね ※利用料0円・予約不要

◆親子の縁側/鶴沼藤が谷市民の家 11/13・27(木)10:00~12:00 ※Wi-Fiあり

ドリップコーヒー100円照&本のリサイクルもどうぞ ※利用料0円・予約不要

◆ビーチクリーン 11/9(日) 15:45~16:45 集合 鶴沼海岸平和の像前ビーチ ゴミ袋の

用意あり ゴミは最後に回収します ふらりとご参加ください ※雨天荒天中止・予約不要・途中退出OK

◆学研ココファンおはなしかい 11/20(木)10:00~10:30 紙芝居・大型絵本・手遊びなど ベビーも

シニアも大歓迎 ※予約不要!お気軽にどうぞ 会場・問合せ: 藤沢SST学研ココファン

◆保育園でおはなしかい 11/11(火)9:30~紙芝居・大型絵本・手遊びなど 地域の

未就園児親子さん大歓迎! 読み聞かせデビューも大歓迎! ※当日受付もOK!!

会場・問合せ:アスクくげぬま北保育

◆おもちゃ交換会&読み聞かせ 11/1(土) 会場・問合せ:餃子マニア

予定は天候等により変わることがあります 詳細はInstagramやホームページでご確認ください



小田急電鉄さんおはなしかい
2025のようす(公式ブログより)



橋公園とことこのおはなしかい
Googleフォーム



www.npo.tanemaki.fun

鶴洋コーラス

1990年4月、鶴洋小学校のP.T.Aの歌好きなお母さんが集まりサークルとして発足しました。当時は指導者もなく、好きなように歌って楽しんでいましたが、メンバーが増えてきて、指揮者、ピアノ伴奏者を迎え藤沢市合唱連盟にも属し活動の場も増えていきました。コロナ前は、老人介護施設にもおじゃまして、楽しい時間を過ごさせていただきました。

今年の11月30日(日)には、市民会館小ホールにて、念願の35周年記念演奏会を開催することになり、現在団員一同張り切って練習に励んでおります。

どうぞ、お時間がありましたら、是非聴きにいらしていただくと幸いです。



[ホームページ]

【主な活動場所】 鶴沼市民センター

【活動日時】 火曜 10:30~13:00

【会費】 月会費:2,500円 別途楽譜代など

【お問合せ・連絡先】 西田紀代美 080-5066-6319



くげぬま探求クラブ 11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

◇なつかしの名盤愛好会 (毎月第2月曜日)	11月10日(月)18:00~ 鶴沼海岸商店街「香房」	アナログレコードとCD等で懐かしい音楽を楽しむ会です
◇子どもと遊ぶ会 (毎月第2月曜日)	11月10日(月)14:00~ 鶴沼児童館	児童館や小学校の子ども達と、おもちゃづくりや昔遊びを一緒に楽しんでいます
◇鶴つ子囲碁・将棋ルーム (毎月第3日曜日)	11月16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
◇災害研究部会 (毎月第1金曜日)	11月7日(金)15:15~ 鶴沼市民センター	この地域で想定される災害を調査・研究し、災害発生時の対応を研究します
◇極楽部会 (毎月第3水曜日)	11月19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
◇健康を探求する会 (毎月第4木曜日)	11月27日(木)9:30~ 鶴沼市民センター	人生100年時代。健康で幸せな人生を送るために、健康を元気の側から色々と探求します



鶴つ子囲碁・将棋ルーム



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!

11月12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 11月5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! 子どもたちがつくる 子ども食堂

11月26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



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

11月14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 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!

11月20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 正晔
(はせかわ せいこう)
正晔書道教室 室長・講師

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んなで歌います



11月5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

クイック

ケアコンピューティ
ii-EGAO ~いい笑顔~

リフレッシュ・ケアサロン

美容...
オ...

お休みに
なりました



【会場】 亀吉本店

予約不要! 直接お越しください
状況によって少しお待ちいただくことがあります
ご了承ください

高橋恵美

*介護美容 *福祉爪ケア専門士
*ケアアーティスト *認知症サポーター

お問い合わせ・ご相談はこちらへ

ii-EGAO 高橋恵美

080-1208-6427

megumilk188065@gmail.com

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



お寺でベビーマッサージ

11月17日(月) 10:00~11:00

対象:2ヶ月頃の赤ちゃん~



【講師】市川かおり

持ち物:バスタオル、1人分のレジャーシート、靴下(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

要予約!
フォームから→
お申込み



子育てママのためのヨガ

11月10日(月) 10:00~11:00



【講師】あだに リス

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)

要予約!
フォームから→
お申込み



お寺でどきどき英語

11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】MOCO先生(Maco Kobayashi)
エッジワース大学卒業、国際医療福祉大学
英検一級、TOEIC945点取得、保育士資格保有
藤沢市内公民館専業 英語講師、湘南一つ星
高等学校 英語講師 旅行先!子育て応援メッセ
実行委員、えいご絵本読み聞かせ部 ぶっくわー Member

要予約!
フォームから→
お申込み

お休み
です

ハートフルクラブ 音楽サロン

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

11月15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

次回11月15日(土) →
参加ご希望の方は



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】 11月20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。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。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】 11月12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 お問い合わせ：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！

読心力・考える力——伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語



代表講師：本城薫子

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！すっきりした！」と言っていた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

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



11月26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)

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？



11月25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
認定セラピスト 犬 三浦リオンくん

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

※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！

11月3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

11月3日(月)、19日(水)、
27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



11月28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

からだがかたいから、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】11月10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

常式太極拳教習資格
(中国の宮廷で使用された109式からなる太極拳)

藤沢じゆう工房講師

(メディア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？

11月13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 フリースペース

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！

