



2025年12月イベント・教室予定

日	曜 日	午前	午後
1	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 
2	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
3	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
4	木	《縁側》太極拳	学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45 
5	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
6	土		
7	日		
8	月	《縁側》ヨガ 子育てママのためのヨガ(本真寺) 10:00-11:00	三味線で歌おう 13:30-14:00
9	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 
10	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
11	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
12	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 
13	土		
14	日		
15	月	《縁側》ヨガ	中国茶会 15:00-16:30
16	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
17	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:00-14:00 
18	木	《縁側》太極拳	ラフターヨガ 13:00-14:00(111) 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
19	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
20	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
21	日		
22	月	《縁側》ヨガ	
23	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 アニマルセラピー 13:30-14:00
24	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
25	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:00-14:00
26	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 
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

くげぬまつながり隊 NEWS 2025年12月号



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

みんなで美味しいおもちを食べて、来年も良い年になりますようにー

もちつき大会



12月13日(土)



11:00~14:00

会場:亀吉本店前 ※駐車場はありません

もちつき体験 参加費無料!

予約不要です

※体験でついたもちは食べません

◆別途、もち・豚汁などを販売します



～みんなで遊ぼう～

- ・射的
- ・アーチェリー
- ・水性ネイル体験
- ・バルーンアート
- など



※内容等につきましては、予告なく変更する場合があります



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

一緒に講座を開講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

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

事務局メール kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun



子ども食堂ボランティア募集

子どもたちと一緒に夕ごはんを作って食べませんか?

毎月第4水曜 15:30-19:00ごろ

子ども食堂では、子どもたち・お母さんたちと一緒に調理をしてくださるボランティアを募集しています。
みんなでワイワイ作って楽しく食べましょう!



くげぬま つながり隊

グリーンコンサートへの出演



出演後のインタビューも和やかに



最後は出演者、会場一体となって合唱しました



市民会館ホール前で記念撮影

9月23日(火)、藤沢市民会館で開催された「くげぬまグリーンコンサート 2025」に、私たちくげぬまつながり隊が亀吉と一緒に出演しました。くげぬまグリーンコンサートとは、鶴沼ではじまった、認知症や障害のある方が所属する音楽グループ・音楽家によるコンサートです。市民会館は来年改築となるため、大ホールで演奏するのは今回が最後です。

team Sunnyさん、team HINATAさんとのコラボダンスから始まり、美空ひばりメドレーなどのダンス、歌を披露し、アンコールでソーラン節を踊りました。会場の皆様とともに熱気あふれる素敵な時間をともにすることができたと思います。

秋まつり



10/13(祝)、秋まつりが開催されました。ハロウィンをテーマとして、仮装コンテストを中心にさまざまなブースを楽しむものでした。今回は、ウイナーを使った「ぐるぐるミラくづくり」やお面ペイン、バルーンアート、パンづくり体験などのブースがあり、皆様イベント時間いっぱい楽しまれました。仮装コンテストも多くの方々に参加いただきました。それぞれ思い思いの仮装で可愛い姿やカッコいい姿がみられ、会場は湧き上がっていました。大人も子どもも、ちょっと早いハロウィンを満喫できたのではないのでしょうか。皆様ご来場、ありがとうございました。



ステージでポーズを決める



コンテスト1位おめでとうございます！

盛り上がる仮装コンテストとなりました



NPO法人とことこ

〔12月の予定〕『笑顔のWaa』をいっしょに♪

クリスマスイベントも企画予定です

Instagramをフォローして待ってね

◆あぞらおはなしい／橋公園

12/6(土)10:30～11:00 紙芝居・手遊び・クイズ・音遊びなど ※雨天会場は晴の風SHONAN

サンタさんも遊びに来るかも？ 公園デビューや読み聞かせデビューにもどうぞ

【ほっと一息 親子のつどい】

◆とことこcafé／鶴沼橋市民の家 12/2・16(火)10:00～12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり

クリスマスフォト撮影・ベビ体重計測・足形アートを希望の方は声をかけてね

◆親子の縁側／鶴沼藤が谷市民の家 12/11(木)10:00～12:00 サンタさんと撮影会!! 体重計測できます ベビ服&絵本リサイクル(寄付も歓迎) ドリップコーヒー100円

※Wi-Fiあり

◆保育園でおはなしい

12/9(火)9:30～ 手遊び・読み聞かせなど 未就園児親子さん大歓迎♪ おはなしい後は

園庭でも遊べるよ 事前予約・当日受付もOK! 会場・問合せ アスクくげぬま北保育園

◆藤沢SST学研コッファン

12/18(木)10:00～10:30 紙芝居・大型絵本・手遊びなど ベビもシニアも大歓迎

※予約不要お気軽にどうぞ 会場・問合せ: 藤沢SST学研コッファン

◆もみじまつり 12/14(日)10:00～14:30 ワークショップ・キッチンカーほか とことこも出展

します 主催・会場 もみじ幼稚園

◆ピーチクリーン

日程が決まり次第、Instagramやホームページでお知らせします

※雨天荒天中止・予約不要・途中退出OK

◆クリスマス手作りワークショップ 12/1(月)

詳細が決まり次第、Instagramやホームページでお知らせします



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



津波避難とおはなしいのようす(公式ブログより)

木曜英会話(2)

私たちは、英会話を通して会員相互の親睦と地域文化の発展に寄与する目的で発足されたサークルです。すでに三十数年続いています。英語は世界の共通語としてあらゆる所で話され、その重要性は日々高まっています。

参加する会員の思いは深く、英語のレベルに関係なく、世の中の出来事や自分の体験談等を英語で話してみようとして楽しく学んでいます。目標は様々です。例えば、

- ＊学んだ英語力を維持し英会話を高めたい。
- ＊海外旅行で現地の人と話しかけた体験と喜びを再び。
- ＊海外の情報を英語で理解し英語で話せる場が欲しい。
- ＊英語の独特なイントネーションとリズムが大好き。...

【活動内容】 特色として、事前に先生からテキストが配布され、当日これを元に話します。このテキストの話題がとてもユニークで、私たちの知らない日本及び世界の最新の出来事が取り上げられます。これに加えてフリートークの機会もあります。



講師は、現在、女性のオーストラリアで、過去にはカナダ人、アメリカ人など英語を母国語とする先生にご指導いただきました。

現在 会員募集中、是非、一度見学にいらしてください。

【活動日程】 毎月 月4回木曜日 14:15～15:30

(但し、現在月3回 第一、第二、第四木曜日)

【活動場所】 鶴沼市民センター

【会費】 月会費:3,000円 入会金:3,000円

【連絡先】 豊田 Tel:0466-27-2314

くげぬま探求クラブ 12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す

鶴沼市民センター・くげぬま探求クラブ共催歴史講座

★「坂本家10代当主が語る坂本龍馬と坂本家・その後」

12月13日13:30～ 申込み不要

鶴沼市民センター・ホール

◇なつかしの名盤愛好会
(毎月第2月曜日)

12月8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)

12月8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

◇鶴つ子囲碁・将棋ルーム
(毎月第3日曜日)

12月21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)

12月5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)

12月17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



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！

12月10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 12月3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



12月24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



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

12月12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と学びましょう！

12月18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



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



12月3日（水）

◇対象 どなたでも歓迎

◇会場 亀吉本店 ステージ

13:00～14:00

◇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～

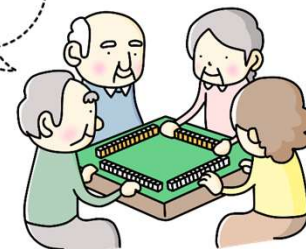
麻雀セット ご寄付ください



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



くげぬま
子ども会

お寺で 子育て クラス

参加費
無料

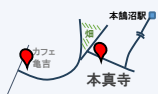
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ
親しまれている、本真寺での開催です

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

12月の開催はお休みです

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

12月8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】あに りえ

要予約！
フォームから→
お申込み



お寺でどきどき英語

12月22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



【講師】MACO先生（Maco Kobayashi）
エッジンバウ大学卒業、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 発行 1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



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

12月20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



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〕 12月18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〕 12月10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！



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！



読む力・考える力——伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学/国語/英語

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



12月24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？



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



囲碁セットの
ご寄付を募集
しています！

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！



12月1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

12月1日（月）、17日（水）、
25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



12月26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〕12月1日・15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



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？

12月18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：鶴沼市民センター ホール

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！

