



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	おもちつき会	Excellent!
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
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年に向けた
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
※体験でついたものは食べません

◆別途、もち・豚汁などを販売します

~みんなで遊び~

- ・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

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



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、鵠沼ではじまつ、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氣あふれる素敵な時間をともにすごすことができたと思います。



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

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、ワインナーを使った「ぐるぐるミイラくんづくり」やお面ペイント、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に楽しんでいました。

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らしい姿やかっこいい姿がみられ、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かでしょうか。皆様ご来場、ありがとうございました。

</



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 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



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、パラパラーンなど

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



要予約！
フォームから→
お申込み



書道教室

毎月第3木曜 毛筆・硬筆両方を学ぶ

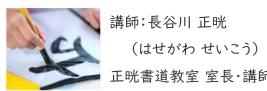
楽しみながら、書の基本をしっかり学びましょう！

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



要予約！
フォームから→
お申込み



お寺でベビーマッサージ

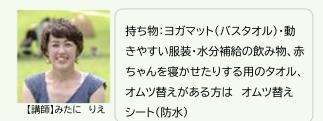
12月の開催はお休みです



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



要予約！
フォームから→
お申込み

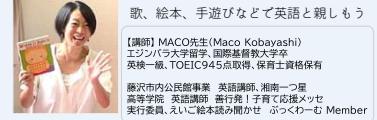


お寺でドキドキ英語

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



要予約！
フォームから→
お申込み



子ども英語教室

親子参加OK

パン遊房 亀吉の利用者さんと一緒に英語を作ろう！

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

童謡、演歌、民謡を大きな声で歌って、
血流を良し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、三味線の伴奏を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

◇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！



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

12月20日(土)

会場 亀吉本店

13:30~16:00

参加費 ¥500

シフォンケーキ・
ドリンク付き

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

〔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



年をとってもいるけれど、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

脳活 ヤングハーツ ライブ

〔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
幼児・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、
かながわ介護予防健康運動指導員、
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



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

【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？

12月23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

※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
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



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】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



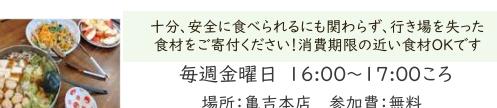
参加費：無料 (予約不要)

対象：どなたでも

服装：動きやすい服装

会場：鵠沼市民センター 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が相談など
に応します。亀吉本店で、お気軽にお声がけください！

