



2025年10月イベント・教室予定

日	曜 日	午前	午後
1	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
2	木	《縁側》太極拳	学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
3	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
4	土		
5	日		
6	月	《縁側》ヨガ	健康麻雀 13:00-14:15 正統書道教室 13:00-14:00
7	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
8	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) 13:00-15:30
9	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
10	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
11	土	おむすび会 10:00-12:00(鵜沼市民センター)	
12	日		
13	月	《縁側》太極拳(後半はお休み) 子育てママのためのヨガ(本真寺) 10:00-11:00	秋まつり
14	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
15	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正統書道教室 13:00-14:00 クイックリフレッシュ・ケアサロン 13:30-14:30
16	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
17	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
18	土		
19	日		
20	月	《縁側》ヨガ お寺でベビーマッサージ(本真寺) 10:00-11:00	のびのびストレッチ&太極拳 13:00-14:00 中国茶会 15:00-16:30
21	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
22	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00 子ども食堂 15:30-19:00
23	木	《縁側》太極拳	正統書道教室 13:00-14:00 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
24	金	《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 脳活夜カフェ 16:00-18:30
25	土		
26	日		
27	月	《縁側》ヨガ	
28	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 アニマルセラピー 13:30-14:00 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
29	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	
30	木	《縁側》太極拳	
31	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

くげぬまつながり隊 NEWS 2025年10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

2025 秋祭り 10月13日(祝)

11:00-14:00
亀吉本店
(駐車場はありません)

- ・ネイル体験
- ・スイーツ体験
- ・射的・アーチェリー
- ・スーパーボールすくい
- ・ヨーヨー釣り…家族であそべる
ゲームがいっぱい!

仮装
コンテスト

12:30ごろ～ 入賞者プレゼントあり!

参加対象年齢なし
仮装している方どなたでも!

ハロウィン
限定メニュー
あるかも!?

- ・焼きそば
- ・スイーツ
- ・焼きたてパン
など
軽食あります!

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〕10月6日、20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)

藤沢じゆう工房講師
(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



クイック

ケアビューティ
ii-EGAO 素敵な笑顔～

リフレッシュ・ケアサロン

美容の力で、活き活きと笑顔溢れる毎日を!
オールハンドによる10分トリートメントで、
癒しのひと時を体験しませんか?

選べるコース

ハンド(肘～手先) / フット(膝～足先) / 首～肩周り / ドライヘッド
各1回10分 500円(一般750円)



〔開催日時〕10月15日(水)
13:30～14:30

〔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
※ケアビューティスト ※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

子ども食堂

くげぬま 子ども会では毎月1回、子ども食堂を開催しています。今回7月23日（水）に開催された子ども食堂も、多くの親子が参加しました。料理の下ごしらえから調理、盛り付けなど、子どもたちがメインとなって準備を進めます。この日は外で流し中華も。夕方になっても暑さが続いていましたが、冷たくて美味しいひとときを過ごしました。子どもたちによる片付けが終わったら、みんなで花火。夏の思い出の一つになったことと思います。これからもご参加お待ちしております！



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タごはんを作って食べませんか？

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！

毎月第4水曜 15:30-19:00ごろ



あいさつ・声かけボランティア募集

グリーターになっておしゃべりしましょう

パンを買いに来られたお客様や、ご飯を食べに来た方、遊びに来た親子や教室参加の方、相談や手続き、見学などで亀吉に来られる方々に声をかけ、楽しくおしゃべりしませんか？

月～金（祝含）9:30-14:00のお好きな時間



NPO法人とことこ

〔10月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』をいっしょに！

◆ハロウィン探検隊 10/31（金）16:00～ 本鶴沼駅商店街

申込み方法や詳細はInstagramやホームページでお知らせします



鶴沼海岸ビーチクリーンのようす（公式ブログより）

◆あおぞらおはなしかい／橋公園

10/4（土）10:30～11:00 紙芝居・昔遊び・音遊びなど ※雨天会場は晴の風SHONAN
ママ友やパパ友ができるかも？ 公園デビューや読み聞かせデビューにもどうぞ♪

～ほっとい鳥 親子のつどい～

◆とことこcafé／鶴沼橋市民の家 10/7・21（火）10:00～12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり
親子フォト撮影・ベビー体重計測・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 10/9・23（木）10:00～12:00 ※Wi-Fiあり
ドリップコーヒー100円 ベビー体重計測できます ベビー服&絵本リサイクル（寄付も歓迎！）

◆鶴沼海岸ビーチクリーン 詳細はホームページやInstagramでお知らせします

※雨天荒天中止・予約不要・途中退場OK

◆保育園でおはなしかい 10/14（水）9:30～

手遊び・読み聞かせなど 未就園児親子さん大歓迎♪ 事前予約・当日受付もOK！

主催・問合せ アスクくげぬま北保育園

◆藤沢SST学研コファン 10/16（木）10:00～10:30 紙芝居・大型絵本・手遊びなど

※予約不要 お気軽にどうぞ 会場・問合せ：藤沢SST学研コファン



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

きずなかい
絆会



HPはこちら

若年性認知症
本人と家族の会

認知症は、高齢者に多い病気ですが、65 歳未満で発症した場合は「若年性認知症」とされます。若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、本人・家族の人生設計に大きく影響を与えます。絆会では、本人・家族が集い、仲間同士が交流・理解し合い、助け合うことを目的とします

2025年度予定

10月17日（金）	10:00 - 12:00	第1・2 活動室
11月21日（金）	10:00 - 12:00	第1・2 活動室
12月19日（金）	10:00 - 12:00	第1・2 活動室
1月16日（金）	10:00 - 12:00	第1・2 活動室
2月20日（金）	10:00 - 12:00	第1・2 活動室
3月27日（金）	10:00 - 12:00	第2 活動室

会場：藤沢市役所 分庁舎 2階

主催：絆会 参加費：100円

各回、事前に参加申込をお願いします

マスク着用は個人の判断とさせていただきます

早期診断・早期活動
なるべく早くみなさんに
有益な情報を届けたい

内容

本人：本人同士の交流、語り合い、企画、実施など
家族：家族同士の交流、語り合い、相談など
その他：保健予防課と相談会を共催予定



〈お問合せ・申し込み先〉

藤沢市保健予防課 ☎0466-50-3593 fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jp

くげぬま探求クラブ 10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！事情により開催日時変更の可能性あります

◇似歌会 （毎月第2火曜日）	10月14日（火）13:00～ 鶴沼市民センター	楽しく俳句と遊ぶのが趣旨です。初心者、ゲストの方大歓迎です
◇なつかしの名盤愛好会 （毎月第2月曜日）	10月13日（月）18:00～ 鶴沼海岸商店街「香房」	アナログレコードとCD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）	10月13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）	10月19日（月）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）	10月3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）	10月15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



子どもと遊ぶ会



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！

10月8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 10月2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



10月22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

10月10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！

10月16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



くげぬまつながり隊

美容チーム ボランティア募集！

亀吉で、障がいを持つ利用者さんのための美容教室をしています
男女問わず皆が自信をもち、イキイキと輝いていくための活動です

基本の身だしなみから、スキンケア、メイク、ヘアケア、
ネイル、アロマなど… 美容の得意分野があるかた！

ぜひ、スキルを発揮して一緒に活動しませんか？

福祉イベントなど、活動の場を広げています

場所：亀吉本店

日時：14:30～15:30

水曜日を中心に開催中

お気軽に
お声がけ
ください！



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



10月1日（水） ◇対象 どなたでも歓迎
13:00～14:00 ◇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

くげぬま
子ども会



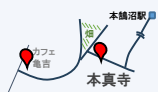
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ
親しまれている、本真寺での開催です

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

10月20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

10月13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

10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）
エジソン大学大学院、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

10月18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10月18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〕 10月16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〕 10月8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

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



10月22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）

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？



9月11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

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！

10月6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

10月6日（月）、15日（水）、
23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



10月24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

～ゆずってください～



おもちゃ
寄付ください

洗濯機
寄付ください

遊ばなくなったおもちゃが
おうちで眠っていませんか？
子ども会でのイベント景品として
リユースします！

※壊れているもの、汚れの
ひどいものはご遠慮ください

製造から5年以内の
タテ型にて
お願いいたします



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！

