



2025年8月イベント・教室予定



日	曜日	午前	午後
1	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
2	土		
3	日		
4	月	《縁側》ヨガ 	正暁書道教室 13:00-14:00 健康麻雀 13:00-14:15
5	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
6	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45 	健康歌教室 13:00-14:00
7	木	《縁側》太極拳	学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
8	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
9	土	おむすび会 9:00-12:00 (鶴沼市民センター)	
10	日		
11	月	《縁側》ファンクショナル	三味線で歌おう 13:30-14:00 
12	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
13	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
14	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
15	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
16	土		
17	日		
18	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
19	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
20	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	クイックリフレッシュ・ケアサロン 13:30-14:30
21	木	《縁側》太極拳	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
22	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 
23	土		
24	日		
25	月	《縁側》ヨガ 	
26	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
27	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:00-14:00 フラメンコ舞踊教室 14:30-15:30 子ども食堂 15:30-19:00
28	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
29	金	《縁側》ファンクショナル 囲碁クラブ 10:00-11:45	夕食会 16:00-18:30 フラメンコナイト 
30	土		
31	日		

くげぬま つながり隊 NEWS 2025年8月号



フラメンコナイト Vol.10

8月29日(金) [開場 16:30] 17:00~19:00

〔会場〕 亀吉本店

〔入場料〕

大人1,000円 (お食事プレート・ワンドリンク付)
※アルコールは別途

小学生500円 (キッズプレート・ワンドリンク付)

未就学児以下無料



ご予約締切:8月22日(金)17:00

～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～

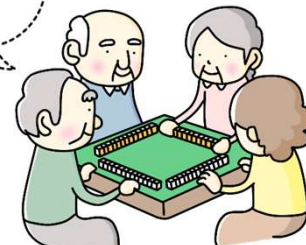
麻雀セット ご寄付ください



一緒に健康麻雀
しませんか?

麻雀ボランティアも
募集しています!

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



クイック

ケアビューティ
ii-EGAO ～いい笑顔～

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〕 8月20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

おむすび会 くげぬまつなかり隊

6月14日(土)の朝、亀吉本店で「おむすび会」が開催されました。おむすび会は、0歳～未就園児の親子を対象に、みんなで一緒におむすびを結んで、食べて、おしゃべりする場として、地域での仲間づくりのために開催されている会です。

お米を炊くところからスタートし、自己紹介のあとはお話しをしながら一緒に準備をしていきます。最近好きなのは、はまっている遊び、おすすめのお出かけスポット情報をお互いに出し合ったり、健診の話などで盛り上がりながら一緒におむすびを食べるほっとした時間になったようです。子どもたち同士のやり取りもほほえましく、また会う日を楽しみにしながらの解散となりました。



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



NPO法人とことこ

【8月の予定】

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』をいっしょに!



地域活動見本市2025への参加(公式ブログより)

◆あおぞらおはなしかい/橋公園

8/2(土)10:30~11:00 紙芝居・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♪

~ほっといー 親子のついで~

◆とことこcafé/鶴沼橋市民の家 8/5・19(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 8/28(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 洋服&絵本リサイクル(寄付も歓迎!)

※14日はお休みです

◆片瀬西浜ビーチクリーン 8/10(日)8:00~9:00 集合 8:00

写真撮影→ゴミ袋配布→ビーチクリーン→ゴミ回収→解散

熱中症対策の上ご参加ください ※雨天荒天中止・予約不要・途中退出OK

【集合場所】片瀬江ノ島駅~徒歩6分(イルキャンティビーチ海側の芝生広場)

◆アスクくげぬま北保育園 とことこおはなしかい 8/12(水)9:30~

手遊び・紙芝居・大型絵本など 未就園児親子さん大歓迎! 当日受付OK!

主催・問合せ アスクくげぬま北保育園

◇藤沢SST学研コファイン 8月のおはなしかいはお休みです

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



他団体のイベント・行事情報

くげぬまゆるキモノ

くげぬまゆるキモノは、カジュアルにキモノを着てあつまる場をつくらう!というゆるーい集まりです。セレモニーの時に礼装の着物を着るだけではもったいない。堅苦しいルールよりも気軽にキモノを楽しもう!これから着物を着てみたい人、着物を着ていく場所がない人、着物友達がほしい人、みんな大歓迎。お正月はゆる茶会、夏は浴衣納涼会など、季節のキモノを楽しんでいます。和菓子や羽織紐を作ったり半衿を染めたり、和のワークショップも開催しています。

<活動場所>

鶴沼公民館 その他藤沢、鎌倉近辺

<活動日時>

第一または第二日曜日 10~12時

<会費> 200円~(テーマによる)



くげぬま探求クラブ 8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! 事情により開催日変更の可能性がありす**

◇近代史を語る会 (毎月第2木曜日)	8月14日(木)13:30~ 鶴沼市民センター	『もう一度読む山川日本近代史』をテキストに幕末から近代史を学び直しています
◇ヤングハーツ (毎月第1水曜日:練習日)	8月6日(水)13:30~ 鶴沼市民センター	高齢者施設や病院などを訪問し、楽器演奏の下、一緒に歌って楽しんでいます
◇似歌会 (毎月第2火曜日)	8月12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)	8月11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)	8月11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)	8月17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



なつかしの名盤愛好会



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！

8月13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 8月6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



8月27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

8月の開催はお休みです



英語講師：Moco先生

要予約！
フォームから→
お申込み

お休み
です

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！

8月21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
使ってみながら歌います



8月6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

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〕8月18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

常式太極拳教範資格
（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



くげぬま
子ども会



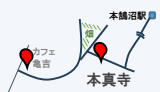
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ
親しまれている、本真寺での開催です

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

8月18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、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



【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

8月の開催はお休みです

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】あみたに リス

要予約！
フォームから→
お申込み



お寺でどきどき英語

8月の開催はお休みです

対象：未就園児の親子

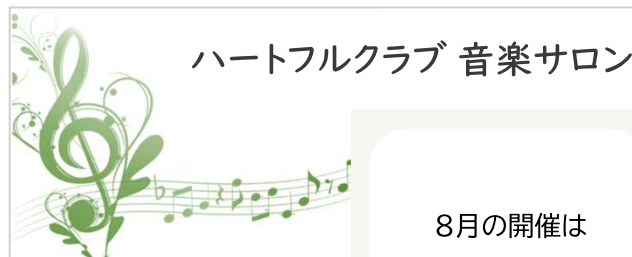
歌、絵本、手遊びなどで英語と親しもう



【講師】MACO先生（Maco Kobayashi）
エジソン大学大学院 国際経営大学院
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
高等学校 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 ぶっくわーも Member

要予約！
フォームから→
お申込み

お休み
です



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

ハートフルクラブ 音楽サロン

8月の開催は
お休みです

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

8月の開催は
お休みです



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〕8月13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



8月27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

8月26日（火） 13:30～14:00

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！

8月4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

8月4日（月）、27日（水）、
28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



8月22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

御縁を繋ぐ癒しの中国茶会

ほっと一息

人と共に味わうお茶の時間を

お茶を共にすると心

も身体も緩みます



8月18日（月）15時～

会場：亀吉本店

（会員）
参加費 500円
中国茶2種類



問い合わせ先（北村）

070-3133-8845

yurumarseitai@gmail.com

～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

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



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！

