

2024年10月イベント・教室予定

日	曜日	午前	午後
1	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
2	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
3	木	《縁側》太極拳	
4	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~
5	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
6	日		
7	月	《縁側》ヨガ	気功×太極拳 13:00-14:00 健康麻雀 13:00-14:15 三味線教室 13:30-14:00
8	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
9	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
10	木	《縁側》太極拳 脳活オレンジカフェ 11:00-13:00	脳活笑いヨガ 13:00-14:00 チームKameダンス練習 14:30-15:30
11	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~
12	土		
13	日		
14	月	《縁側》太極拳	秋まつり
15	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
16	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:15-14:15
17	木	《縁側》太極拳	ハートフルライブ 13:00-14:00 子ども会 書道教室 15:30-16:30
18	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~
19	土		
20	日		
21	月	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15
22	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
23	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	子ども食堂 15:30-19:00
24	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
25	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~
26	土		
27	日		
28	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:30-14:30 中国茶会 15:00-16:00
29	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

くげぬま つながり隊 NEWS 2024年10月号



2024 秋祭り 10月14日 (祝) 11:00-14:00 亀吉本店

— みんなでゲームを楽しむハロウィン —

迫力の大画面で Wiiゲーム大会

- ・ネイル体験
- ・スイーツ体験
- ・缶バッジ作り
- ・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

仮装して来てね!

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!

- ・焼きそば
- ・スイーツ
- ・焼きたてパン
- ・マンゴーラッシー

ランチあります!

ハロウィン限定メニューあるかも!?

気功 × 太極拳

中国で学んだ気功と太極拳に瞑想を取り入れ、
内側からの心身の健康をめざします。
楽しく無理のない動きで、年齢・性別を問わず、どなたでも。

〔日時〕 10月7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

〔お問い合わせ〕
080-2111-8000 (講師:浜田)

※動きやすい服装でお越しください
※座禅をしますので座布団があればご持参ください

講師: 浜田 武仁(はまだ たけひと)
JIN BODY CARE
(仁ボディーケアはり・きゅう)代表

- ・常式太極拳の教練資格 (109式になる常式太極拳は、中国の宮廷で使用され、簡単なものからハードなものまであり、老若男女どなたでもできます)
- ・中国禅密気功 終了証
- ・はり師・きゅう師
- ・介護予防運動指導員
- ・日本オリンピック委員会医科学スタッフ

拳極太式常

夏まつり



7月15日海の日、夏まつりを開催しました。今回は流しそうめん、鮎つかみ取り。鮎は50匹を用意し、取った鮎は塩焼きにさせていただきました。多くの方が来場され、鮎はあっという間になくなりました。暑い日でしたが、流しそうめん、冷たいプールやヨーヨー釣りなど、また涼しい屋内では射的などのゲームもあり、ひんやりを楽しめる一日となりました。



屋内ではバルーンアートなども



見ているだけで涼しくなる
スーパーボールすくい



その場で塩焼きにして食べる鮎は格別



他団体のイベント・行事情報



【10月の予定】
ベビーからシニアまで『笑顔のWa』を goいっしょに♪



とことこ探検隊 @ 藤沢南消防署の様子(公式ブログより)

◆ハロウィンパレード@本鶴沼駅前 ※詳細はホームページをご確認ください
10/31(木)16:00~17:30 小学生以下の親子10組 参加費1,000円

◆あおぞらおはなしかい/橋公園 10/5(土)10:30~11:30
紙芝居・歌・楽器体験などお楽しみに※雨天会場は喃の風SHONAN

ほっと一息 つどいの場 ※出入り自由

◇とことこcafe /橋市民の家 10/1・15(火)10:00~12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり 足形アートやベビー体重計測もできるよ 希望の方は声をかけてね

◇藤が谷親子の縁側 /藤が谷市民の家 10/10・24(木)10:00~12:00

ドリップコーヒー100円でおかわり自由

◇おはなしかい/湘南SST学研ココファン 10/17(木)10:00~10:30

手遊び・紙芝居・SDGsなおはなし

◇鶴沼海岸ビーチクリーン 毎月一回開催しています

鶴沼海岸平和の像前ビーチ集合 どなたでもお気軽にどうぞ♪

ゲスト・サポーター・寄付も大歓迎です!

皆様とお会いできるのを楽しみにしております♪

※日程や詳細はホームページやInstagramで

ご確認をお願いします

NPO法人とことこ tokotoko.or.jp



若年性認知症
本人と家族の会

きずなかい
絆会

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

2024年度 下半期予定

10月18日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室
11月15日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
12月20日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室
1月17日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
2月21日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
3月21日(金)	10:00 - 12:00	第1・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



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 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、鮎つかみ取り、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)

無料入会受付中!

【受付時間】月~金 9:00~14:00

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

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公民館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! 下記部会でゲスト参加も歓迎しております。**



健康部会 ニヶ領用水のせせらぎ

◇健康部会 (毎月第4金曜日)	10月25日(金) 横須賀 観音崎周遊	自然風景を楽しみながら2時間ぐらい歩きます 8:50 JR藤沢駅改札集合
◇近代史を語る会 (毎月第2木曜日)	10月10日(木)13:30~ 鶴沼公民館	「山川日本近代史」をテキストに幕末以降の日本の近代史を学んでいます
◇なつかしの名盤愛好会 (毎月第2月曜日)	10月14日(月)18:00~ 鶴沼海岸商店街「香房」	レコード盤で懐かしい音楽を楽しむ会です
◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	10月28日(月)15:00~ 鶴沼公民館	パソコン、スマホの活用方法を学びます
◇健康を探求する会 (毎月第4木曜日)	10月24日(木)9:30~ 鶴沼公民館	健康に関するビデオを視聴し、健康に役立つ情報を学びます。ゲスト大歓迎!
◇俳句の会 (毎月第2火曜日)	10月8日(火)13:00~ 鶴沼公民館	カタくるしいことは抜きにして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

参加ご希望の方はお気軽にご連絡ください

連絡先:くげぬま探求クラブ 坂口純則

080-2128-1891

くげぬま探求クラブ

検索



子ども会と一緒に盛り上げてくださるボランティア募集中!

子ども食堂で一緒に料理づくり・教室サポート、イベントなどで、子どもたちの活動を応援しませんか?
どうぞお気軽に、まずは子ども食堂やイベントなどにご参加ください。お待ちしております!



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9日(水) 13:00~15:30ごろ

- ◇対象 くげぬま 子ども会の会員
- ◇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23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



一公益財団法人 公益推進協会「生活と学習基金」の助成を受けています

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11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



子ども会公式LINEから

英語講師: Maco先生

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!

10月17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



子ども会公式LINEから

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



10月28日(月) 15時~
会場: 亀吉本店

参加費 500円
中国茶2種類



問い合わせ先(北村)

070-3133-8845

yurumaruseitai@gmail.com

ケアビューティ ii-EGAO ~いい笑顔~

無料

ケアエステ モニター募集

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

ii-EGAOでは、ケアエステのモニターをしてくださる方を募集しています。ぜひ無料で体験いただき、ご意見・ご感想などお聞かせください。



- ◇ハンドトリートメント: ¥2,000 → 無料 オイルを使ってひじから手先まで
- ◇フットトリートメント: ¥2,000 → 無料 オイルをひざから足先まで
- ◇フェイシャルエステ: ¥3,000 → 無料 オールハンドでトリートメント

☆爪でお困りの方☆

- ・足の爪が切りにくい
- ・肥厚爪
- ・巻き爪

ぜひご相談くださいませ

ii-EGAO 高橋恵美

お問い合わせ・ご相談・お申込みはこちらへ

- *介護美容
- *ケアビューティ
- *福祉爪ケア専門士3級
- *NOEVIR スキンケアアドバイザー

080-1208-6427

megumilk188065@gmail.com

くげぬま 子ども会

参加費 無料

お寺で 子育て クラス

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



要予約。申込は「くげぬま子ども会」の公式LINEからお願いします! まずは友だち登録!



お寺でベビーマッサージ

10月21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



子育てママのためのヨガ

~12月までお休みです



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)



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) エンバラ大学留学、国際基督教大学卒 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、湘南一つ星高等学院 英語講師 善行発! 子育て応援メッセ 実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぶっくわーむ Member



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5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



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】10月17日(木)

13:00~14:00

【会場】亀吉本店

【料金】入場無料

予約不要



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

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?



10月2日(水) 13:00~14:00

- ◇対象 どなたでもご参加ください
- ◇会場 亀吉本店 ステージ
- ◇参加費 無料 ◇予約不要

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。一歌を歌うことはたくさんの空気を吸うので、血流の流れを良くして、脳の活性化をし、喉の筋肉の強化をし、健康に良いことは医学的に証明されています! ご参加お待ちしております



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。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

080-2128-1891 (代表: 坂口純則)

【日時】10月9日(水)

13:00~14:00

【会場】亀吉本店

【料金】入場無料

予約不要



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

～ゆずってください～

三味線を
ゆずって
くださる方！

まだまだ使えるけれどもう使っていない...そんな三味線があれば、譲っていただけるとありがたいです

～くげぬまつながり隊の事務局(亀吉本店)までお持ちください～

おもちゃ
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

アニマルセラピー

ひとりひとりの「こころ」に寄り添う、アニマルセラピー。リオンくん会いに来ませんか？

10月22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
対象: どなたでも
参加費: 会員無料
一般500円
予約不要

囲碁クラブ

囲碁で脳トレ!どなたでも楽しく参加できます
毎週火・水・金曜日 10:30-11:45
※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!



※参加人数により見学になることがあります
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16日(水)・21日(月)・24日(水)

13:15～14:15



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 (はせがわ せいこう)
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

脳活オレンジカフェ

(認知症 家族の交流ランチ会)

認知症当事者の方でも気軽に参加できる脳活カフェです。ランチやお茶をしながら交流しませんか？

10月10日(木) 11:00～13:00

(毎月第2木曜日 定期開催)

場所: かもキッチン 参加費: 無料、予約不要



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?どなたでも参加をお待ちしています。

10月10日(木) 13:00～14:00

(毎月第2木曜日 定期開催)



場所: 亀吉本店
参加費: 無料、予約不要

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28日(月) 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)
大学在学中にフラメンコと出会い、スペインアンダルシアでの短期留学を通じて現地で学ぶ

健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化!どなたでも一緒に楽しみませんか?

10月7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があります
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)

くげぬまオープンドア

(認知症初期・若年性認知症相談窓口)

活き活きと活動を続ける認知症当事者・本人を支えてきた家族・オレンジコーディネータが認知症初期の相談、若年性認知症の相談などに応じる窓口です

10月10日(木) 11:00～13:00

(毎月第2木曜日 定期開催)

対象: 認知症本人・ご家族、もの忘れ等気になる方
場所: かもキッチン 参加費: 無料
フリースペース

予約
不要



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

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25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