

2024年11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～
2	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
3	日		
4	月	《縁側》太極拳	健康麻雀 13:00-14:15 正暁書道教室 13:15-14:15
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
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	正暁書道教室 13:15-14:15
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 ドキドキ英語 15:00-16:00 夕食会 16:00～
9	土		
10	日		
11	月	《縁側》ヨガ	三味線教室 13:30-14:00 フラメンコ舞踊教室 13:30-14:30
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 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
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～
16	土		
17	日		
18	月	《縁側》ヨガ	
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
20	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	人生会議 14:00-15:00
21	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
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～
23	土		
24	日		
25	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
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
27	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:15-14:15 子ども食堂 15:30-19:00
28	木	《縁側》太極拳	
29	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～
30	土		

くげぬま つながり隊 NEWS 2024年11月号



アンコール
上映会

こんなに楽しい
幸せな介護も
あったのか!!

99歳
母と暮らせば

谷光 章 監督作品

ドキュメンタリー映画 / 2018 年 / 92 分 / 製作・著作・配給 イメージ・テン

対象 どなたでも 参加費 無料

会場 鶴沼公民館 ホール 定員 100名 (予約不要)

主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議 事務局 鶴沼市民センター 地域づくり担当 ☎0466-33-2001 ✉fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp

2024年 11月4日 (祝・月)
10:00-12:00

10:00-11:30 上映会 (開場9:30)

11:30-12:00 谷光監督

講話+質疑応答『こんなに楽しい幸せな介護』

『99歳母と暮らせば』製作者
映画監督 谷光 章さま

鶴沼在住



くげぬま つながり隊
2024年度
講座開催中!

人生会議

[日程] 全4回 14:00~15:00

[対象] くげぬまつながり隊会員

[会場] 亀吉本店

[参加費] 無料 [予約] 不要

人生の最終段階で、あなたはどのように過ごし、
どのような医療やケアを受けたいと思いますか?

※ご関心のある回のみ参加もできます! ぜひお気軽にお越しください

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む
医療やケアについて前もって考え、
家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、
共有する取組のこと。

あなたが大事にしたいこと、望む生き方について
考え、話してみませんかー



<講師> NPO法人シニアライフセラピー研究所看護師長・医療アドバイザー

看護師 木内 薫(きうち かおる)



長年地域医療に従事し自宅や病院での多くの「死」と向き合う。
人間関係が希薄な現代だからこそ自分らしい最期を迎えるためには
「自分の死を見つめる」「家族や身近な人に伝える」ことが大切だと考え、
藤沢・鎌倉を中心に市民講座を開催し経験談を中心に語り考えるきっかけ
作りを開催中

夏休みキッズボランティア体験



この夏、「キッズボランティア体験」が行われました。亀吉では、障害者や認知症の方々がさまざまな仕事をしています。夏休みの間の平日、福祉コミュニティカフェ亀吉・パン遊房 亀吉・かめキッチンそれぞれで、一緒にスイーツやパンなどをつくるボランティア体験をするもの。たくさん子どもたちが参加してくれました。

調理にはいろいろな工程がありますが、苦手なところは工夫しながら楽しく一緒につくっていました。子どもたちにとっては調理などの仕事の楽しさや、お互い協力しあいながら美味しいものをつくっていく大切さなどを感じたようです。ご参加ありがとうございました！



フラメンコナイト

くげぬまつながり隊にはフラメンコチーム[ロス エルモソス]があり、毎月練習をしています。このたび8月23日、亀吉本店にて真夏の夜の「フラメンコナイト」が開催されました。この日のために練習を重ねてきたチームの皆さんには大きな発表の場、晴れ舞台となりました。先生の持つフラメンコ教室はいくつかありますが、その生徒の皆さまも出演され、踊りを披露されました。間近で観るフラメンコはとても迫力があり、魅了されます。スペイン料理も楽しみながら、会場は熱気に包まれました。ご来場ありがとうございました！



先生による舞踊



観客も一緒に踊ってみました



集合写真、皆やり切った良い笑顔です

他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

〔11月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』のをがいっしょに♪



『夏まつり&みんなで水遊び』のようす(公式ブログより)

◆くげぬま子育て応援メッセ 11/23(祝) 10:00~12:30 鶴沼公民館

ハイハイよちよちレース・おはなしかい! ピラティス・ふれあい遊びほかもお楽しみに

◆あおぞらおはなしかい/橘公園 11/2(土)10:30~11:30

読み聞かせデビューや公園デビューにもオススメです

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 /橘市民の家 11/5・19(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 11/14・28(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 11/21(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 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

ご確認ください

NPO法人とことこ tokotoko.or.jp



teamHINATA

team HINATAは、ほんの小さな助け合いで世界を変えられることができると信じています。

2016年にキッズダンスチームとして発足以来、日々の練習成果を披露する発表会はもちろん、様々な福祉施設などで訪問ボランティアパフォーマンスを行っています。その活動は福祉としてのすそ野を広げ、障がいのあるお子様へ向けたダンス療育クラスや、支援を必要としている人たちを応援するチャリティーイベント発足へとつながりました。

チームに所属するメンバーはダンスでリズム感や表現力、協調性や競争心を養い、ボランティア活動を通じて、様々な個性や困りごとを抱えた人たちとのふれあい、助け合いの精神や思いやりの心を学んでいます。

team HINATAは子どもたちの豊かな心を育み、地域や支援を必要としている人たちに貢献することを目指しています。

[活動内容]

・毎週木曜日 ダンスレッスン 19:00~20:50 (鎌倉武道館など)
・不定期のボランティア活動 (福祉施設や老人ホームなどへのダンス訪問、イベントやお祭りへのダンス出演等)

・年1~2回のハピネスFestivalの開催(チャリティーイベント)

・年1回のダンス発表会



11/24(日) teamHINATAハピネスFestival

10:00~17:00 湘南モールフィル2階 コミュニティホール&イベント広場

[問い合わせ] team.hinata.ofuna@gmail.com
090-6144-7436 真霜多美子

くげぬま探求クラブ 11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なっています。**会員募集中! 下記部会でゲスト参加も歓迎**しております。

◇ヤングハーツ (毎月第1水曜日)	11月6日(水)13:30~ 鶴沼公民館	楽器とボーカルで高齢者施設を訪問し一緒に歌を唄って楽しんでいます
◇ヤングブラザーズ (毎月第2・4土曜日)	11月9、23(土)13:30~ 鶴沼公民館	男性合唱団。新人募集中です。
◇カラオケ部会 (毎月第3月曜日)	11月18日(月)13:30~ ベスト10藤沢店	脳の活性化、喉の筋力アップに効果があります。ゲスト参加大歓迎です
◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	11月25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)	11月28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)	11月12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



ヤングハーツ 鶴生園デイケア施設での訪問演奏



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！

11月13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 11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
初めてのほうが優先となります

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



11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！大人は一緒に手伝い

◇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



—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

11月8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：Maco先生

要予約

子ども会
公式LINE
から



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！

11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

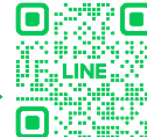
【持ち物】半紙や道具類をお持ちの場合は、ご持参ください。
ない場合は貸出できます。半紙のみ別途、材料代をいただきます



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

子ども会
公式LINE
から



親子でワクワク水性ネイル

子どもの爪にも安全、やさしい水性ネイルペンを使って

親子でゆったり、ネイル体験を楽しみませんか？

可愛いネイルアートシールも楽しめます！



ペン型で塗りやすく
はがして落とせる
爪にやさしい
RAVEENA
「ネイルペン アクチュレ」
を使います



〔日時〕 11月25日（月） 11:30-12:30

〔場 所〕 鶴沼公民館 和室2

〔対 象〕 くげぬま子ども会会員

〔定 員〕 5組

〔参加費〕 無料

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！



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

11月11・25（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に学ぶ



～ゆずってください～



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

衣類・雑貨
寄付ください

着なくなった服、好み
じゃなくなった服…
帽子やバッグなども、
ぜひおゆずりください！



～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～

くげぬま
子ども会

参加費
無料

お寺で 子育て クラス

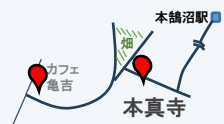
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

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

11月18日（月）10:00～11:00

対象：2ヶ月頃の赤ちゃん～



【講師】市川かおり

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



子育てママのためのヨガ

11月11日（月）10:00～11:00



【講師】みたに りえ

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

11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、湘南一ツ星高等学院 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

会 場 亀吉本店

参加費 ￥500 シフォンケーキ・
ドリンク付き

11月2日（土）
13:30～16:00

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ー

〔日時〕 11月21日（木）

13:00～14:00

〔会場〕 亀吉本店

〔料金〕 入場無料

予約不要



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

健康歌教室

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？



11月6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

080-2128-1891（代表：坂口純則）

〔日時〕 11月13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

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



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！

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



11月25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

yurumaseitai@gmail.com

健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化！

11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

11月4日(月)・7日(木)・
27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
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



11月14日(木) 11:00～13:00

(毎月第2木曜日 定期開催)

場所:かめキッチン 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？



11月14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

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〕11月4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

太極拳 常式



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ー 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

11月14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:かめキッチン 参加費:無料
フリースペース

予約
不要



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

アニマルセラピー

「こころ」に寄り添う、アニマルセラピー。
リオンくん会いに来ませんか？

11月26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)