



2024年12月イベント・教室予定



日	曜日	午前	午後
1	日		
2	月	《縁側》ヨガ	健康麻雀 13:00-14:15 気功×太極拳 13:00-14:00 正暁書道教室 13:15-14:15
3	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
4	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
5	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
6	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～
7	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
8	日		
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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～
14	土		
15	日		
16	月	《縁側》ヨガ	気功×太極拳 13:00-14:00
17	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
18	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:15-14:15
19	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
20	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～
21	土		
22	日		
23	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
24	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
25	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	子ども食堂 15:30-19:00
26	木	《縁側》太極拳	
27	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～
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		

くげぬま つながり隊 NEWS 2024年12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

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27日(金)
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

※体験でついたもちは食べません

◆別途、もち・豚汁などを販売します

～みんなで遊ぼう～

- ・射的
- ・アーチェリーなど
- ・迫力の大画面で
Wiiゲーム大会も!



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

イベント
レポート

中国茶会



8月の中旬、数年ぶりとなる、中国茶会が開催されました。コロナ禍にてしばらくお休みでしたが、このたび再開となりました。この日を待ちわびていた参加者の方もいらっ
しゃったようです。中国茶の美味しさはもちろん、その味わい深さや歴史、茶葉の見方や
性質などさまざまなお話をしながら、お茶を楽しみ、人と人とのゆるやかなつながりを紡
ぎます。皆でお話をしながらほっと一息、心がゆるまる時間となったのではないでしょ
うか。中国茶会は毎月1回の定期開催。ご関心のある方はぜひ参加してみてくださいな
ばと思います。(要申込み。詳細は本紙の中ページをご確認ください)



イベント
レポート

グリーンコンサート出演

くげぬまグリーンコンサートは、鶴沼発の、認知症や障害を持つ方
が所属する音楽グループ・音楽家によるコンサートです。
今年で3回目となる今回は、藤沢市民会館大ホールでの開催と
なりました。くげぬまつながり隊の「チームかめ」、そして亀吉とも
コラボして団結、ダンスを披露しました。この日まで皆で練習を重ね、
全力で歌い踊る姿で観る人を魅了するステージになったのでは
ないかと思います。

ご来場くださった皆さま、ありがとうございました！



よさこいソーラン。元気なかけ声が会場内に響きました



大舞台を終え、晴れやかな笑顔で

他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

〔12月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』ををいっしょに♪

◆Xmasスワッグ作り&お茶のひととき 12/5(木)9:30~11:30

講師:国際アロマセラピスト齋藤智子さん 参加費:2,000円 先着申込み8名

会場:鶴沼橋市民の家 ※詳細はホームページ等でご確認ください

◆遊びにおいでよ!もみじまつり 12/15(日)10:00~14:30 ワークショップ・キッチンカー・
演奏ほか 会場・主催:もみじ幼稚園

◆ちびっ子あつまれ!落ち葉あそび 12月16日(月)10:30~11:30 鳥森公園

ハイハイよちよちレース・読み聞かせ・落ち葉遊び など ※雨天荒天中止

主催:くげぬま子育て応援メッセ実行委員

◆クリスマスおはなしかい&忘年会 12/22(日)15:00~ 会場・主催 湘南餃子マニア

◆あおぞらおはなしかい/橘公園 12/7(土)10:30~11:00

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 12/3・17 (火)10:00~12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり

◇藤が谷親子の縁側/藤が谷市民の家 12/12・26(木)10:00~12:00 絵本と洋服のリサイクルコーナーも

◇おはなしかい/湘南SST学研ココファン 12/19(木)10:00~10:30 手あそび・紙芝居・大型えほんなど

◇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

ご確認をお願いします

NPO法人とことこ tokotoko.or.jp



「くげぬま探検まち歩き」のようす
(公式ブログより)

NPO法人 ハートフルクラブ湘南・横浜

都市部で崩壊した地縁型コミュニティの代わりに、音楽などの文化的な活
動を通じて、高齢や障害などにより援助を必要とする人も、健康な人も、共に、
支え合い、助け合う、新しい都市型のつながり、コミュニティづくりを目指し
ています



【活動内容】

◇ハートフルクラブ音楽サロン

歌ったり、演奏したり、音楽を楽しむことを

通じた地域交流イベントです。毎月第3土曜日13:30~16:00 亀吉本店

参加費500円 シフォンケーキ・ドリンク付き

◇ハートフルフレンズライブ

ジャズなどを中心に午後のひと時を生音楽で楽しみます

毎月第3木曜日13:00~14:00 亀吉本店、入場無料

◇朗読の会 朗読を楽しみながら、心と体の健康づくりをめざします

毎月第4水曜日、午前11:00~13:00

会場:鶴沼川島神経内科AD・PDサポート 参加費500円

◇俳句サロン社の会 俳句作りを楽しみながら、交流をはかります

毎月第2金曜日 14:00~17:00 会場:辻堂図書館 参加費500円

講師:澤同人 周藤迪之相

★参加者募集 ご一緒に楽しみながら活動しませんか!!

【連絡先】川邊満 090-1739-1836 kawabemituru121@gmail.com

くげぬま探求クラブ 12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。**



ヤングブラザーズ 春のコンサート

◇ヤングブラザーズ (毎月第2・4土曜日)	12月14日・28日(水) 13:30~鶴沼公民館	男性合唱団。新人募集中です
◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	12月23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
◇健康を探究する会 (毎月第4木曜日)	12月26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!
◇近代史を語る会 (毎月第2木曜日)	12月12日(木)13:30~ 鶴沼公民館	「もう一度読む山川日本近代史」をテキストに「開国と幕末の動乱」から近代史を学び直しています
◇似歌会 (毎月第2火曜日)	12月10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
◇なつかしの名盤愛好会 (毎月第2月曜日)	12月9日(火)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

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11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



12月25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

12月13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！

12月19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〕 12月26日（木）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

〔予約メ〕 12/23

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

12月9・23（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

洗濯機
寄付ください

動くものであれば
種類はなんでも



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

12月16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

12月9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

12月23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



【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

2025年2月より
第3土曜の開催に
なります！

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

会 場 亀吉本店

参加費 ￥500 シフォンケーキ・
ドリンク付き

1月はお休み
します

12月7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〕 12月19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
使ってみながら歌います

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？



12月4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。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〕 12月11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



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



12月23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！

12月2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2日(月)、5日(木)、
18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



12月12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？



12月12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〕12月2日・16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

月2回の開催
になりました！

〔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



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

12月12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



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？

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



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？



12月24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



囲碁セットの
ご寄付を募集
しています！

※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)