



2024年4月イベント・教室予定

※場所の記載が無いものは
亀吉本店です

日	曜日	午前	午後
1	月	《縁側》ヨガ	健康麻雀 13:00-14:15
2	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:30-11:45	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
3	水	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15
4	木	《縁側》太極拳	
5	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00～
6	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
7	日		
8	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00 三味線教室 13:30-14:00
9	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:30-11:45	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
10	水	《縁側》ヨガ	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
11	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
12	金	《縁側》ファンクショナル	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～
13	土	子ども会 イースター祭り	
14	日		
15	月	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15
16	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:30-11:45	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
17	水	《縁側》ヨガ	
18	木	《縁側》太極拳	ハートフルフレンズライブ 13:00-14:00
19	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00～
20	土		
21	日		
22	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00
23	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:30-11:45	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
24	水	《縁側》ヨガ	子ども食堂 15:30-18:00
25	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
26	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 脳活夜カフェ 16:00～
27	土		
28	日		
29	月	《縁側》ファンクショナル	
30	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:30-11:45	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4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

くげぬま 子ども会 イースター祭り

卵たっぷりシフォンケーキを作ろう！

福祉コミュニティカフェ 亀吉で使われている
こだわりの”自然卵”をたっぷり使った
シフォンケーキづくりを、一からやってみよう！



要予約 ▼ こちらから ▼

【日時】4月13日(土) この日に2回開催します

※参加できるのはどちらか1回のみです

午前開催 9:30-11:30

午後開催 13:00-15:00

【会場】福祉コミュニティカフェ 亀吉

【参加費】無料

【対象】くげぬま子ども会の会員
(小学3年生までは保護者同伴での参加)

【定員】午前・午後 各5組

【お問い合わせ】 kugenuma-kodomokai@tanemaki.fun

エッグペイントなど
皆で交流タイムも



【午前開催】
9:30～



※参加できるのは
どちらか1回のみ

【午後開催】
13:00～



申込み締切
4/10(水) 17時

手続き受付中です！ 2024年度更新のご案内

くげぬま つながり隊

2024年度の会員証は

スタンプカード！

お買い物やイベント
参加でスタンプを
ためてお得に活用！

・更新年会費 1,200円

旧会員証をご持参いただくと
お手続きがスムーズです



PayPay
使えます。

※何月に更新手続きしても1,200円と
なりますので、早めにお手続きください

くげぬま 子ども会

子ども会でも2024年度の会員証が

スタンプカードになりました！

子ども食堂や子ども会の
行事、各種教室への
参加などでスタンプが
たまります！

年会費：無料

安心した活動のために、「子ども会安全
共済会」保険にも加入しています。

参加スタンプを
ためて
プレゼントを
もらおう！



ボランティア

ボランティア登録をしてくださっている
皆様、年度更新手続きをお願いいたします

2024年度(令和6年度)ボランティア
活動保険への加入をお願いしています
(基本プランの場合:350円)

※前年度、毎月1回以上の活動実績が
ある方は無料です。

(くげぬまつながり隊の年会費も
無料となります)

〔更新手続き受付〕亀吉本店 月～金 9:00～14:00

2023年度の有効期間は 2024年3月31日までです

イベント
レポート

くげぬま子ども会 バレンタインミーティング

チョコを使ったスイーツを作ろう！



くげぬま子ども会 公式 Instagram

イベントやこども食堂の最新情報はこちら



2/12、子ども会でバレンタインイベントが行われました。2歳から10歳までの子どもたちが参加し、スイーツづくりにチャレンジしました。この日に作ったのは2種類、バニラ&チョコのクッキーと、チョコを使ったカップ入りケーキです。作り方は、ふだん福祉コミュニティカフェ 亀吉で働く、障害をもつ利用者さんたちが教えてくれます。お菓子づくりが初めてな子から、おうちでいろいろ作っているという子までいましたが、簡単な作業もちょっと難しい作業もあり、皆が取り組めるメニューでした。

作ったものはお土産としてお持ち帰り。バレンタインということで、おうちの人やお友だちにプレゼントしたり、家族と家でゆっくり食べるという子などさまざまでした。将来はお菓子を作る仕事をしたいという声が聞かれるなど、皆で楽しく過ごすことができたイベントとなりました。

地域の家庭と家庭をつなぐ、くげぬま子ども会。これからもいろいろなイベントを開催予定です。一緒に企画を盛り上げてくださる方もぜひお声がけください！ご参加ありがとうございました。

イベント
レポート

脳活 笑いヨガ

2月8日(木)、脳活 笑いヨガが開催されました。笑いヨガは笑いの健康体操で、ラフターヨガともいわれます。冗談やおもしろい言動で笑うのではなく、動作として笑うことでも健康効果は得られるとされています。笑いヨガはコロナ禍もありしばらくお休みしていましたが、昨年10月から「脳活 笑いヨガ」として開催されることになりました。笑いヨガには小さなエクササイズがいろいろあり、休憩をはさみながらあっという間に終わります。心身ともに運動をしたような心地よい疲れを感じるものでした。

今回は参加者として紙面でご紹介させていただきましたが、今後、笑いヨガをリードする先生からのレポートも掲載させていただければと思います。笑いヨガは毎月第2木曜日定期開催、13:00-14:00で、予約不要。無料で参加できます！ぜひ一緒にエクササイズしましょう。



NPO法人とことこ

3月末・4月の予定

◆みんなで花見 長久保公園 芝生広場
3月26日(金) 10:30~11:30
手遊び・大型絵本・はいはいヨチヨチレース・シャボン玉遊びほか ※予約不要・途中参加途中退出OK
主催 くげぬま子育て応援メッセ実行委員

◆あおぞらおはなしかい
4月6日(土) 10:30~11:00 橋 たこ公園※雨天時会場 湘南晴の風(石上駅すぐ)
紙芝居・手遊び・太鼓体験ほか ※参加費無料・予約不要 ※荒天のみ中止

◆とことこcafe 橋市民の家
4/2・16(火) 10:00~12:00 途中参加・途中退出OK・予約不要
おもちゃ・絵本・滑り台あり 手遊び・足形アートなどお楽しみに♪
ベビー体重計測の方は声かけてね 子育て応援したいゲストも大歓迎！

◆藤が谷親子の縁側 藤が谷市民の家
4/11・25(木) 10:00~12:00 コーヒー100円でおかわりOK
途中参加・途中退出OK・予約不要

◆ビーチクリーン(日程が決まったら公式InstagramやHPでお知らせします)
3月は3月31日(日)開催予定！
集合: 鶴沼海岸 平和の像前のビーチ階段 ごみ袋はこちらで用意します
集めたゴミは最後に回収します。※雨天荒天中止 途中退出OK



ゲスト・サポーター・寄付も大歓迎です！
お気軽にご相談ください
皆様とお会いできるのを楽しみにしております♪
※予定は変更になる可能性もあります
詳細はホームページリンクよりご覧ください
NPO法人とことこ tokotoko.or.jp



他団体のイベント・行事情報

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 上半期予定

4月19日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室
5月17日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室
6月21日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
7月26日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
8月16日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
9月20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

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 子どもの会の皆さまへ

かめキッチンでランチができます！

長らくお休みしていた亀吉本店(かめキッチン)でのランチ営業が、一部再開されました！

かめキッチンでは、デイサービス「カルチャースクール亀吉」の利用者さんたちがつくる優しい味の家庭料理を”日替わり”で提供しています。

2月末より、子どもの会の皆様はランチを楽しむことができるようになりました！



◇選べる日替わりランチ基本セット

(メイン・小鉢2種・ごはん・汁物)

子ども会会員: 600円

小学生: 300円

未就学児キッズプレート: 無料！

ごはんは、宮城県産ひとめぼれ"一等米"をここで精米。胚芽米・玄米あり！
パン遊房 亀吉のパンや福祉コミュニティカフェ亀吉のお弁当、
スイーツなども店内でゆっくり楽しむことができます。

ぜひランチを一緒に楽しみましょう。

入店時の手洗いを
忘れずに！



かめキッチン(鶴沼海岸7-20-21 亀吉本店)
ランチタイム営業時間: 月~金(祝祭日含む) 11:30-13:30

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！

4月10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 2月7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

こどもたちがつくる 子ども食堂



毎月第4水曜に定期開催中！

4月24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
↓



くげぬま子ども会 公式 Instagram

イベントやこども食堂の最新情報はこちら

英語を学ぼう

ドキドキ英語

英語で
楽しく遊んで
学ぶ人大募集！

4月12日（金）

ドキドキ英語★復活
毎月第2金曜日 15:00～16:00
講師：Maco先生
@亀吉本店
対象：幼稚園～小学生
参加費：無料
（くげぬまつながり隊・くげぬま子ども会入会）
※当日入会も可能です
歌、絵本、フォニックス、
工作、パラバルーン、など

英語講師 Maco Kobayashi

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！



～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で
大事に使わせていただきます。

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



亀吉本店（鶴沼海岸7-20-21 フジスーパー隣）

月～金（祝祭含む）9時～15時

くげぬま
子ども会

参加費
無料

お寺で 子育て クラス

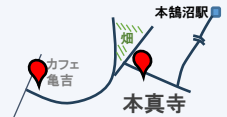
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

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

4月15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

4月8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

4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）
エジソバ大学留学、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

会場 亀吉本店

入場料 ￥500 シフォンケーキ・ドリンク付き

4月6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〕 4月18日（木）

13:00～14:00

〔会場〕 亀吉本店

〔料金〕 入場無料

予約不要



夕食会

食品ロスを
減らそう！



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、
もったいない食品、をご寄付ください！
美味しく活用します。消費期限の近い食材OKです。

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！

毎週金曜日 16:00～17:00ころ

場所：亀吉本店 参加費：無料



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？

〔日時〕 4月10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

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！

地域の縁側 亀吉

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



地域の縁側 亀吉

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



地域の縁側 亀吉

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



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。
リオンくんに会いに来ませんか？

4月23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

毎週火曜日 10:30～11:45

※囲碁盤をお持ちの方はご持参ください



※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

4月3日(水)・15日(月)・25日(木)

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？

4月11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?どなたでも参加をお待ちしています。

4月11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



4/8(月) 13:00～14:00

4/22(月) 13:00～14:00

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

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?

4月1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)

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

4月11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



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
夕食を囲んで交流しませんか?

4月26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