



2025年1月イベント・教室予定



日	曜日	午前	午後
1	水		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	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 
7	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
8	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
9	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
10	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~ 
11	土		
12	日		
13	月	《縁側》ヨガ	新年もちつき会
14	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
15	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
16	木	《縁側》太極拳	子ども会 書道教室 15:30-16:30
17	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	土		
19	日		
20	月	《縁側》ヨガ 	気功×太極拳 13:00-14:00
21	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
22	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	子ども食堂 15:30-19:00 
23	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
24	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~
25	土		
26	日		
27	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞蹈教室 13:30-14:30
28	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
29	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:15-14:15
30	木	《縁側》太極拳	
31	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~ 

くげぬま つながり隊 NEWS 2025年1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

新年のご挨拶

みなさま。旧年中は格別のご厚情を賜り、お陰様で新しい年を迎えることができました。大きな感謝の気持ちを込めまして、新年あけましておめでとうございます。

くげぬまつながり隊は鶴沼地区とその周辺地区を中心とする方々が多く登録するサークルです。現在会員数は約700名。コロナ前の半分になっておりますが、クラスの再開、新しいクラスの開設、子ども会イベントの広がりなどで、徐々に会員数も増えてきております。

入会の動機は様々で、パンが安く買えるから、ボランティアしたいから、子ども食堂に参加したいから、クラスや教室に参加したいから、亀吉に関わっているからと、いろいろあるかと存じます。動機は何にせよ、くげぬまつながり隊の名前の通り、鶴沼で繋がり、共にこの地に住む住民として、顔を合わせたら挨拶ができる関係になることが目的です。

人は知らない人には冷たくもなれ、東京などでは人通りの激しい交差点で倒れた方を誰も救助せずに素通りするようなことがあります。しかしながら倒れた方が知っている人であれば、人は駆け寄り、すぐにも助けられることかと思えます。人は知っている人には温かく、やさしくなれるのです。この意味において、鶴沼の地で顔がつながる関係を築いていくことは、とても大切なことです。

近代化が進むこの頃ですが、それでも鶴沼地区が一番、心温まる福祉の街になるように活動して行けたらと思っております。今年も皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

くげぬまつながり隊 会長 鈴木しげ



新年会

お餅と甘酒で
新年を祝いましょう！



別途 もち、甘酒などを
販売予定！

もちつき

体験

& 甘酒

1月13日(月・祝)
11:00~14:00

会場: 亀吉本店 ※駐車場は
ありません

もちつき体験無料！

予約不要です

※体験でついたもちは食べません




焼きそば・
焼き鳥も
あります！

イベント
レポート

秋祭り

10月14(祝)、くげぬま

子ども会で秋祭りが開催されました。ちょっと早いハロウィンをテーマに、皆で仮装して仮装コンテスト、射的などのゲーム、キッズネイル体験、大画面でのWiiを使ってマリオカート大会などが行われました。仮装コンテストでは子どもも大人も参加。一人ずつステージを歩き、ポーズを決めてくれました。この日はハロウィン限定の軽食もあり、皆でおいしいものも食べて、秋の楽しいひとときとなりました。



イベント
レポート

公民館まつり出店

10月19日(土)、20日(日)の2日間にわたって開催された鶴沼地区公民館まつりに、地域サークル くげぬま つながり隊として出店しました。今回48回目となる鶴沼地区公民館まつりは、舞台発表や縁日ゲーム、さまざまな模擬店があり、多くの人々にぎわい大変な熱気となっていました。模擬店では焼きそば・焼き鳥、亀吉とのコラボでパン販売もありました。たくさんの方々にお立ち寄りいただき、少しでも当サークルのことを知っていただけたのではと思います。皆様ありがとうございました。



ち

他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

【1月の予定】

2025年、ベビーからシニアまで『笑顔のW』を
ごいっしょに! どうぞよろしく願いいたします♪

◆あおぞらおはなしかい/橋公園 1/11(土) 10:30~11:00

紙芝居・歌・楽器体験も楽しみに! ※雨天会場は隣の風SHONAN

~ほっと一息 つどいの場~

◆とことこcafé/橋市民の家 1/7・21(火) 10:00~12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり
親子フォト撮影やベビー体重計測を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 1/9・23(木) 10:00~12:00

ドリップコーヒー 100円Wi-Fiあり! ベビー服や絵本のリサイクルもご活用ください

◆湘南SST学研コファオはなしかい 1/16(木) 10:00~10:30

手遊び・紙芝居など 0歳さんの読み聞かせデビューも大歓迎! どなたでもお気軽にどうぞ

◆鶴沼海岸ビーチクリーン 平和の像前 階段あたりに集合 ※雨天荒天中止
日程や詳細はInstagramやホームページの月刊スケジュールでお知らせします
※予定は天候等により変わることがありますのでご了承ください。

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



ハロウィン2024 とことこ探検隊
@本鶴沼駅前商店街のようす
(公式ブログより)

チアダンスチーム リップアーズ

鶴沼公民館で20年
続いているサークルです!

◆ いつも笑顔で元気にあいさつ!のチアマインドを学べます
◆ レッスンではたくさん走り、チアダンスだけではなく側転やブリッジの練習もします!

◆ お子さんの可能な限り完全母子分離でレッスンを行います
◆ どんな運動にもリズム感はとても大切です!チアダンスが上手になる事だけではなく、学年が上がり部活等に参加した時にも力を発揮出来る様に、そして大人になってダンスや運動を好きでいてもらえる事を目標に、子供達が楽しくレッスンしながら上達する指導を心掛けています!

◆2024年度の参加実績は、辻堂四季まつり(4月)、鶴沼公民館まつり(10月)、サーフビレッジ祭り(10月)、輝く湘南辻堂フェスティバル(11月)

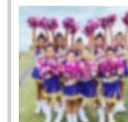
【サークル活動日】 毎週木曜日 鶴沼公民館にて

◇キッズチーム:年少~小3 15:50~16:50

◇プラスチーム:小4~小6 17:00~18:00

お月謝:¥4,000 入会金:¥500

【連絡先】 erina.frieden.24@gmail.com (講師 小林)



※レッスンの体験、見学は
随時受け付けております
お気軽にご連絡ください♪
もっと知りたい方は
Instagramで!



くげぬま探求クラブ 1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、各分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。

◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	1月27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)	1月23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)	1月9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
◇ヤングブラザーズ (毎月第2・4土曜日)	1月11日・25日(水) 13:30~鶴沼公民館	男性合唱団。新人募集中です
◇似歌会 (毎月第2火曜日)	1月14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)	1月13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



名盤愛好会 カフェ香房にて



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！

1月8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 12月31日（火）

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



1月22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



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

1月10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：Moco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！

1月16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

お茶を共にすると心

も身体も緩みます

1月20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

yurumaruseitai@gmail.com

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

1月はお休みです

2月より第3土曜の開催になります！

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

1月はお休みです

次月の開催を

お楽しみに！



親子でワクワク水性ネイル

子どもの爪にも安全、無臭の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？

ネイルの先生に教えてもらいながら、自分たちで

塗ってみましょう！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
RAVEENA 爪にやさしい
「ネイルペン アクチュレ」
を使います



〔日時〕 1月6日（木）9:30～10:30

〔場 所〕 鶴沼公民館 和室2

〔対 象〕 0歳～未就学児の親子

（くげぬま子ども会会員）

〔定 員〕 5組

〔参加費〕 無料

〔予約め切〕 1/3

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！



くげぬま
子ども会

参加費
無料

お寺で 子育て クラス

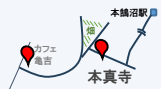
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

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

1月20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（スリッパのない為）、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

1月13日（月）10:00～11:00



【講師】みたに リス

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

1月27日（月）10:00～11:00

対象：未就児の親子

歌、絵本、手遊びなどで英語と親しもう



【講師】MACO先生（Maco Kobayashi）
エラン（ラ）大学留学、国際基督教大学卒業
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
善行会！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 Member



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〕 1月8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



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



1月13・27(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



健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化！
1月6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

1月6日(月)、23日(木)、
29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

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〕1月6日・20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、中国の官廷で用いられ、
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



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

1月9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。
リオンくんは会いに来ませんか？



1月28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
認定セラビッドッグ 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

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)

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



1月9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？



1月9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

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 ご一緒に夕食を囲みましょう



1月24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