

2025年2月イベント・教室予定

日	曜日	午前	午後
1	土		
2	日		
3	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
4	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 
5	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
6	木	《縁側》太極拳	
7	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~
8	土	おむすび会 9:00-11:00	
9	日		
10	月	《縁側》ヨガ	健康麻雀 13:00-14:15 フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00 三味線教室 13:30-14:00
11	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 バレンタインミーティング
12	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 
13	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
14	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~
15	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
16	日		
17	月	《縁側》ヨガ 	気功×太極拳 13:00-14:00 中国茶会 15:00-16:30 
18	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
19	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:15-14:15 人生会議 14:00-15:00
20	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
21	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~ フラメンコナイト
22	土		
23	日		
24	月	《縁側》ヨガ 	フラメンコ舞踊教室 13:30-14:30 
25	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
26	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	子ども食堂 15:30-19:00
27	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
28	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~

くげぬま つながり隊 NEWS 2025年2月号



年度更新の手続きが2月1日から始まります

早得 2025年度 会員更新のご案内

2月・3月に更新すると年会費がお得!

2月に更新すると
年会費 ~~1,200円~~ → **900円**

3月に更新すると
年会費 ~~1,200円~~ → **1,100円**

亀吉の各店舗でお手続きください
[受付時間] 月~金 9:00~14:00

 PayPay 使えます。
※旧会員証をご持参いただくとお手続きがスムーズです

※4月以降は、何月に更新手続きしても1,200円です

くげぬま 子ども会 バレンタインミーティング

チョコを使ったクッキーを作ろう!

【日時】2月11日(祝・火) 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】10:00~12:00
【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

要予約 ▼ こちらから ▼

※参加できるのはどちらか1回のみ

申込み締切 2/7(金) 17時

フラメンコナイト Vol.7

2月21日(金) [開場 15:00] 15:30~17:30

[会場] 亀吉本店

[入場料]
大人1,000円 (お食事プレート・ワンドリンク付)
※アルコールは別途
小学生500円 (キッズプレート・ワンドリンク付)
未就学児以下無料

要予約

ご予約締切:2月14日(金)17:00

人生会議

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？



「人生会議」とは、もしもそのために、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—

シリーズ全4回の最終回!この回のみのご参加もできます!お気軽にお越しください

2月19日(水)

「人生会議」を振り返って
～家族とつくるACP～
(アドバンスケアプランニング)

【時間】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

<講師> NPO法人シニアライフセラー研究所看護師長・医療アドバイザー

看護師 木内 薫(きうち かおる)

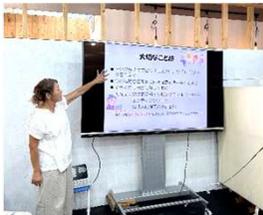


長年地域医療に従事し自宅や病院での多くの「死」と向き合う。人間関係が希薄な現代だからこそ自分らしい最期を迎えるためには「自分の死を見つめる」「家族や身近な人に伝える」ことが大切だと考え、藤沢・鎌倉を中心に市民講座を開催し経験談を中心に語り考えるきっかけ作りを開催中

イベントレポート

人生会議

11月20日(水)、シリーズ第3回目となる「人生会議」が行われました。今回は「事前指示書を書いてみよう～エンディングノート・事前指示書～」というテーマで、事例なども交えながら、より具体的な説明がありました。終活に関して自ら残す書類として、エンディングノート、事前指示書・事前指定書、リビングウィル、尊厳死宣言公正証書などがあり、それぞれ目的、書式の有無などもさまざまです。また、その時の状況や心境などによって、思いも変わってくる場合があります。節目節目に見直しをしていながら、家族にもその思いを伝えていくことが望まれるとのことがありました。次回は2/19、最終回となりますが、初めての方でもご参加いただけます。関心があれば、ぜひお越しください。



イベントレポート

おおすび会

12/14(土)の朝9時～、かめキッチンを借りて「おおすび会」が開催されました。地域に住む未就園児の親子を対象に、みんなで「おおすび」を一緒に作って食べて、つながりをつくる会です。和気あいあいとした雰囲気、賑やかなながらもゆったりとした時間となりました。「おおすび会」は、2月8日(土)にも開催します。初めての方はもちろん、続けてご参加の方も大歓迎! LINEでのご予約となります。(詳細は本紙中面をご覧ください)



土鍋で炊いた一等米ごはん



好きな具を選んでつくります



食べ終えたらみんなでお片付け

他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

【2月の予定】

2025年も、ベビーからシニアまで『笑顔のWa』を
ごいっしょに!どうぞよろしくお願ひいたします♪



サンタさんと撮影&Xmas会のようす(公式ブログより)

◇大人の寺子屋『ワイン勉強会』/鶴沼橋市民の家 2/7(金)14:00~16:00
講師 ソムリエ 萩野谷岳さん 会費 5,000円

ワインの世界を学んで、もっと楽しんでみませんか?好みのワインを選ぶコツや料理とのマリアージュなども伺います(試飲・試食つき)詳細はホームページやInstagramにてご覧ください

◆節分おはなしかい/橋公園 2/1(土)10:30~11:00

紙芝居・音遊び・音遊みなど ※雨天会場は晴の風SHONAN 公園デビューにもどうぞ

～ほっと一息 親子のつどい～

◆とことこcafé/橋市民の家 2/4・18(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

◆親子の緑側 /鶴沼藤が谷市民の家※Wi-Fiあり 2/13・27(木)10:00~12:00
ドリップコーヒー100円 ベビー服&絵本リサイクル(寄付も歓迎!)

◆湘南SST学研コフアンおはなしかい 2/20(木)10:00~10:30

手遊び・紙芝居・大型絵本など 読み聞かせデビューのベビーからシニアまで大歓迎

◆鶴沼海岸ビーチクリーン 集合:平和の像前ビーチ階段 ※雨天荒天中止
ゴミは最後に回収します 江ノ島や波音に癒されながら一緒に徳をつみませんか?お気軽にどうぞ

予定は天候等により変わることがあります

詳細はInstagramやホームページでご確認ください

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♪

NPO法人とことこ tokotoko.or.jp



藤沢My Windsが企画・制作した主な講座やスライドショー

- 講座「舞踏から見る世界の歴史」
- 講座「北原白秋」と「小田原城総構え/童謡の散歩道散策」
- 講座「源氏物語の時代背景を考える」
- 講座「城山三郎のまなざし」と「茅ヶ崎散策」
- 講座「スマホで簡単、きれいな写真を撮ろう」と「スマホ撮影会」
- スライドショー「一遍上人物語」、「モース物語」など多数

藤沢MyWindsは、藤沢を拠点に活動するボランティア団体で、湘南の歴史/文化および観光情報等を収集し、それら情報を活用した講座等の企画・制作・実施を通して、文化振興に寄与する活動を行っています。活動にご要望や興味のある方は、下記にご連絡下さい。

ブログ: <https://blog.canpan.info/fmw/>

e-mail: fmw.guidetour@gmail.com

連絡先: 中山謙一郎 (090-8683-7480)



くげぬま探求クラブ 2月行事予定



農園部会 市民農園

“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。

◇農園部会 (毎月第1日曜日)	2月2日(日)9:00~ 松が岡地区市民農園	市の農園を借り、春夏秋冬、各季節の無農薬野菜作りを目指し、土と太陽に育まれて気持ちの良い汗をかいています
◇カラオケ部会 (毎月第3日曜日)	2月17日(月)13:30~ ベスト10藤沢店	カラオケは、脳の活性化、首・顔・喉の筋力アップが図られ、誤嚥性肺炎の防止効果も!
◇デジタル情報部会 (毎月第4日曜日)	2月24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)	2月27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!
◇ヤングブラザーズ (毎月第2・4土曜日)	2月8日・22日(水)13:30~ 鶴沼公民館	男性合唱団。新人募集中です
◇俳句の会 (毎月第2火曜日)	2月11日(火)13:00~ 鶴沼公民館	カタくなる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!

3月12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 3月5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! 子どもたちがつくる 子ども食堂

3月26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

3月14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



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
お茶を共にする喜び
を身体で感じます

(会員)
参加費 500円
中国茶2種類

3月17日(月) 15時~

会場: 亀吉本店

問合せ先(北村)
070-3133-8845
yurumaruseitai@gmail.com

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?

3月5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



亀吉民謡クラブ

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



みんなで緑をむすぼう おむすび会

みんなで一緒におむすびを作って食べて、おしゃべりしましょう!

おうちでひとり【孤育て】をしていませんか?
仲間と一緒にむすびを食べながら
育児の不安や楽しさなどを語りあい
ほっと一息ついていきませんか。
美味しいお米を炊いて、お待ちしています!



3月8日(土) 9:00~11:00

- ◆【対象】0歳~未就園児の親子はどなたでも
- ◆【参加費】 無料
- ◆【食材費】 ¥500 (くげぬまつながり隊員、ボランティアは補助があり無料)
- ◆【会場】 亀吉本店(鶴沼海岸7-20-21)
- ◆【持ち物】 保護者のかたはエプロン、三角巾(あれば)、マスク

ご予約はLINEから!

くげぬま子ども会 公式LINE



くげぬま
子ども会

お寺で 子育て クラス

参加費
無料

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

お寺でベビーマッサージ

3月17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

3月10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

3月24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)
エラン(ラ)大学卒業、国際基督教大学卒業
英検一級、TOEIC945点取得、保育士資格保有

麻沢市内公民館事業 英語講師、湘南一ツ星高等学校 英語講師
善行苑 | 子育て応援メッセ 実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぷくぷくわー 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



2月より
第3土曜の開催に
なります!

3月15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ー

【日時】 3月20日(木)の
春祭りで演奏します!



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】 3月12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ください、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[ゆらっと運動コース]
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てみましょう！



【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



3月10・24(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

製造から10年以内のもの
にてお願いいたします



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】3月3日・17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



健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化!
3月3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

3月3日(月)、19日(水)、
27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
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

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

3月13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。
リオンくんに会いに来ませんか？



3月25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)

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



3月13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？



3月13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ごろ
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



3月28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