



2025年3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》ヨガ(ファンクショナルは休み) 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	三味線で歌おう 13:30-14:00 フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00
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
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
20	木	《縁側》太極拳(後半お休み)	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~
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~
29	土		
30	日		
31	月	《縁側》ヨガ	

くげなつながり隊 NEWS 2025年3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



春祭り

和菓子づくりなどの体験や春の音楽演奏などを楽しみながら、
皆で春の訪れを一緒にお祝いしましょう

3月20日(木・祝)

10:00-14:00ごろ

会場：亀吉本店 ※駐車場はありません

入場無料・予約不要

一枚で全部体験して遊べる
ラウンドチケット発売予定！

- ・誰でもかんたんにできる！
- ・いろいろな和菓子を作ってみよう
- ・抹茶も販売します
- ・キッズネイル体験、フリマ、射的などのゲームもあるよ

春を味わおう！
親子で遊びに
きてね



脳活倶楽部カフェ 音楽とお花見の集い

脳活倶楽部恒例のお花見。音楽演奏と合唱、ダンス披露、お茶などをご一緒に

3月28日(金) 13:00-14:00 ※雨天時は4/4(金)に延期予定
鶴沼市民センターHPにてご確認ください

会場：長久保公園 芝生広場 藤棚前予定(現地集合・現地解散)

参加費：無料・予約不要

暖かい服装でお越しください

主催：鶴沼地区郷土づくり推進会議 おせっかいネットワーク委員会 事務局
鶴沼市民センター地域づくり担当 Tel.0466-33-2001 fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp



鶴沼地区郷土づくり推進会議 全体集会

『若年性認知症』を本人から学ぶ講演会

ひと足先に認知症になったわたしから伝えたいこと

2025年 3月22日(土) 10:00-12:00

対象 どなたでも 参加費 無料

会場 鶴沼市民センター ホール 定員 100名(予約不要)

第一部 鶴沼地区郷土づくり推進会議 活動報告(全体集会)

第二部 講演・質疑応答 さとうみき氏

鶴沼地区郷土づくり推進会議では誰もが安心して暮らせる鶴沼づくりのために「気づき・見守り・つながり」を活動テーマに、鶴沼地区内の地域団体の代表者と公募委員が、地域の課題解決や活性化、魅力を高める取り組みなどを行っています。第一部では当会議の活動報告を行います



著書(岩波書店)
『認知症のわたしから、
10代のあなたへ』



なかまある掲載記事

さとうみき氏

1975年生まれ、東京都在住。大学

病院や電気メーカーで秘書として働いた後、25歳で結婚し出産。専業主婦として過ごしていた2018年秋、認知症を扱ったテレビドラマがきっかけで自ら認知症を疑い、年末に認知症専門医を受診。19年1月、若年性アルツハイマー型認知症と診断された。認知症と向き合い葛藤する日々を経て、現在は当事者同士のサポート活動のほか少しずつ講演活動も行いながら、夫と大学生の息子、3匹の犬とともに暮らしている。

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 Tel.0466-33-2001 fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp

新年もちつき大会

1月13日(月)、新年もちつき大会が開催されました。

年明けということで甘酒も販売、いろいろな味付きのおもちが店頭に並びました。三色だんごを炭火であぶって食べるコーナーもあり、子どもたちに大人気。外ではもちつき体験が行われ、さまざまな大きさの杵から選んで子どもから大人までもちつきを楽しみました。

店内では射的やゲームなどもあり多くの人でにぎわい、たくさん食べて遊んで…と、みな充実したひとときを一緒に過ごすことができました。ご来場ありがとうございました！



NPO法人とことこ

〔3月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』をいっしょに！

◆青空おはなしかい/橘公園 3/1(土)10:30~11:00

紙芝居・昔遊びなど お楽しみに ※雨天会場は晴の風SHONAN

～親子のついで～

◆とことこcafé/橘市民の家 3/4・18(火)10:00~12:00 おもち・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※Wi-Fiあり 3/13・27(木)10:00~12:00
ドリップコーヒー100円 ベビー服や絵本のリサイクルもご活用ください

◆鶴沼海岸合同ビーチクリーン 3/20(木・祝)10:00~11:00

集合:平和の像前ビーチ階段 ※雨天荒天中止

◇美味しく楽しく春の防災クッキング

3/15(土)10:00~12:00 会場 晴の風SHONANの庭

※詳細はホームページとInstagramに掲載予定です

藤沢SST学研コッパファンおはなしかいは祝日と重なったため3月はお休みです

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



他団体のイベント・行事情報



HPはこちら

若年性認知症
本人と家族の会

きずな
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3月～2025年度 上半期予定

3月21日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
4月21日(月)	13:00 - 15:00	第1・2活動室
5月16日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室
6月20日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
7月18日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
8月15日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
9月19日(金)	10:00 - 12:00	第1・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

早期診断・早期活動
なるべく早くみなさんに
有益な情報を届けたい



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、貼つみ取り、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

子ども会と一緒に盛り上げてくださるボランティア募集中！

子ども食堂と一緒に料理づくり・教室サポート、イベントなどで、子どもたちの活動を応援しませんか？

どうぞお気軽に、まずは子ども食堂やイベントなどにご参加ください。お待ちしております！



くげぬま探求クラブ 3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。会員募集中心！下記部会でゲスト参加も歓迎しております。

歴史講座 ◇「西郷隆盛という謎」	3月15日(日)13:30～ 鶴沼公民館ホール	良く知られていながら謎多き西郷隆盛、その人物像に迫る講座。 参加費無料 申し込み不要
◇鶴つ子囲碁・将棋ルーム (毎月第3日曜日)	3月16日(月)9:30～ 鶴沼公民館	子どもたちの将棋トーナメント大会。事前の申し込みが必要です
◇健康を探求する会 (毎月第4木曜日)	3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
◇ヤングハーツ (毎月第1水曜日:練習日)	3月5日(木)13:30～ 鶴沼公民館	楽器演奏&ボーカルのグループ。 高齢者施設を訪問し、皆さんと懐メロを歌います
◇似歌会 (毎月第2火曜日)	3月11(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)	3月10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！

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！

こどもたちがつくる 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

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連絡ください



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！



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：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！

3月20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。半紙のみ別送、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を

お茶を共にすると心
を豊かにします

（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



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〕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

要予約

◆【参加費】 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



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〕 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



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！

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



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

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

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。

3月の開催はお休みです

〔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、中国の官廷で使用され、
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



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ころ

場所: 亀吉本店 参加費: 無料

認知症本人・ご家族、もの忘れ等気になる方

認知症初期・若年性認知症 相談窓口

認知症当事者・家族・オレンジコーディネーターが相談など
に応じます。亀吉本店で、お気軽にお声がけください！



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
認定セラビードッグ 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



囲碁セットの
ご寄付を募集
しています！

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)