2025年4月イベント・教室予定

日	曜日	午前	午後
1	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 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
2	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
3	木	《縁側》太極拳	学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
4	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 フラメンコ舞踊教室 キッズクラス 15:30-16:30 夕食会16:00~
5	土		
6	日		
7	月	《縁側》ヨガ	正眸書道教室 13:15-14:15 健康麻雀 13:00-14:15
8	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 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
9	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
10	木	《縁側》太極拳 脳活オレンジカフェ 11:00-13:00	脳活倶楽部（鵠沼市民センター）13:00-15:00 チームKameダンス練習 14:30-15:30 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
11	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~
12	土	おむすび会（鵠沼市民センター）10:00-12:00	
13	日		
14	月	《縁側》ヨガ 子育てママのためのヨガ（本真寺）10:00-11:00	フラメンコ舞踊教室13:00-14:00 三味線で歌おう 13:30-14:00
15	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 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
16	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正眸書道教室 13:15-14:15
17	木	《縁側》太極拳	ハートフルフレンズライブ 13:00-14:00 子ども会 書道教室 15:30-16:30 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
18	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~
19	土	子ども会 イースター祭り	ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
20	日		
21	月	《縁側》ヨガ ベビーマッサージ（本真寺） 10:00-11:00	中国茶会 15:00-16:30
22	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 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
23	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	子ども食堂 15:30-19:00
24	木	《縁側》太極拳	正眸書道教室 13:15-14:15 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
25	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~
26	土		
27	日		
28	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室13:00-14:00
29	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
30	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	

くげぬま つながり隊 NEWS 2025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！

エッグペイントなど
皆で交流タイムも
あるよ

【日時】4月19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

要予約▼ こちらから ▼

【午前開催】9:30~
【午後開催】13:00~
※参加できるのはどちらか1回のみ

申込み締切
4/16（水）17時

鵠沼地区郷土づくり推進会議 主催

おむすび会 くげぬま

みんなで一緒に おむすび を 結んで・食べて・おしゃべり しましょう！

ひとりで 孤育て していませんか？
仲間と一緒におむすびを結んで・作って
食べて・おしゃべりしませんか？
同じ地域に住む仲間とつながり
子育てをご一緒に楽しみましょう
お米を炊いてお待ちしております

4月12日（土） 10:00-12:00

〔対象〕0歳～未就園児の親子はどなたでも
〔費用〕無料
〔会場〕鵠沼市民センター創作実習室
〔持ち物〕エプロン・三角巾・マスク
ご自宅に余っている（フードロス）
ふりかけ・具などあればご寄付下さい
※未開封かつ賞味期限内でお願いします
〔定員〕２０名（先着順）

ご予約は
こちら→

主催：鵠沼地区郷土づくり推進会議
鵠沼市民センター 地域づくり担当
TEL 0466-33-2001 ✉ fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp

鵠沼地区郷土づくり推進会議 主催

はじめての方
歓迎！

脳活倶楽部（のうかつ くらぶ）

仲間と笑って・唄って・交流を通して
楽しく脳の活性化をすすめる倶楽部です

4月10日（木）13:00-15:00

【前半】
ラフター（笑い）ヨガ

【後半】
懐メロを唄う

笑うこと・唄うこと
こんな効果が科学的に証明されています
①ストレス軽減 ②免疫力向上
③痛みの緩和 ④脳機能活性化
⑤精神的な安定 ⑥健康寿命の延伸
⑦ダイエット ⑧創造性の向上

仲間と一緒に楽しく脳活！
動きやすい服装で
お気軽にご参加ください

【対象】認知症本人・ご家族・もの忘れなど気になる方
【費用】無料 【会場】鵠沼市民センター 学習室２

主催：鵠沼地区郷土づくり推進会議
鵠沼市民センター 地域づくり担当
TEL 0466-33-2001 ✉ fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp

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

子ども会では2月11日、恒例のバレンタインミーティングが開催されました。このごろは、家族や大好きなお友だちなど、いつもありがとうの気持ちを込めてチョコを送るようになってきたバレンタイン。今回は、バニラとココアクッキーをつくり、好きなトッピングをして焼き、出来上がったものをだれかにプレゼントしよう!と、プレゼントボックスとメッセージカードも作りました。交流タイムには、余ったクッキーを食べながらおしゃべりをしました。

「今日作ったクッキー、だれにあげますか?」の質問に、お父さんやきょうだい、お友だち、自分へ!など、さまざまな声があがりました。子どもたち同士、そして親子同士で楽しい時間となりました。ありがとうございました。

イベント
レポート

フラメンコナイト

2月21日金曜、「フラメンコナイト」が開催されました。今回が7回目となるフラメンコナイト、回数を重ねるたびに、盛り上がりをみせます。くげぬま つながり隊にはフラメンコチーム「ロス エルモソス」があり、講師の財部先生のもと毎月練習を重ねています。この日は晴れ舞台として、みな練習の成果を発揮し、堂々と、そして笑顔で踊りきることができました。

平塚のフラメンコ教室にて研鑽を積んでいる生徒の皆様も、迫力のある舞踊を披露されました。また、フラメンコやスペインに関する興味深いお話とともに素敵な音色を聴かせてくださったギタリストと歌のコラボもありました。大変熱気のある夜となりました。皆様ご来場ありがとうございました。

他団体のイベント・行事情報

NPO法人ととこ

あおぞらおはなしかいのようす(公式ブログより)

〔4月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』をごいっしょに!

◆あおぞらおはなしかい/橘公園 4/5(土)10:30~11:00
紙芝居・昔遊びなど お楽しみに 公園デビューにもどうぞ ※雨天会場は喘の風SHONAN

~ほっと一息 親子のつどい~

◆とことこcafé/鵠沼橘市民の家 4/1・15(火)10:00~12:00 おもちゃ・絵本・滑り台
親子フォト撮影・ベビー体重計測・足形希望の方は声をかけてね

◆親子の縁側 /鵠沼藤が谷市民の家※Wi-Fiあり 4/10・24(木)10:00~12:00
ドリップコーヒー100円 ベビー体重計測できます ベビー服&絵本リサイクル(寄付も歓迎!)

◆鵠沼海岸合同ビーチクリーン 日程はホームページやInstagramでご確認ください
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、お気軽にどうぞ

◆藤沢SST学研ココファンおはなしかい
4/17(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

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法人ととこ tokotoko.or.jp

ガールスカウト神奈川県第18団

~ガールスカウトは新規入会者を随時募集しています~

就学1年前の年長さんから成人まで国籍・宗教・人種を問わず参加できます。
ガールスカウトは3つのポイント(自己開発・人とのまじわり・自然とともに)をプログラムに取り入れて様々な活動をしています。

活動場所:藤沢市鵠沼公民館
体験日:4月6日(日)9:00~12:00「鵠沼公民館」
4月13日(日)9:00~12:00「鵠沼公民館」
4月20日(日)地引網「江の島殿網」(申込必要)

〔体験ご希望の方へ〕

メール:girlscout_kanagawa18@yahoo.co.jp
又は団委員長 山口仁美
(携帯:080-3934-2291)までご連絡下さい

くげぬま探求クラブ 4月行事予定

名盤愛好会 カフェ香房にて

"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鵠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。

◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	4月28日(月)15:00~ 鵠沼公民館	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)	4月24日(木)9:30~ 鵠沼公民館	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)	4月10日(木)13:30~ 鵠沼公民館	「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)	4月12日・26日(水) 13:30~鵠沼公民館	男性合唱団。新人募集中です
◇似歌会 (毎月第2火曜日)	4月8日(火)13:00~ 鵠沼公民館	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)	4月14日(月)18:00~ 鵠沼海岸商店街「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！

4月9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 4月2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

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

4月11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

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

4月23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

―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―

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！

4月17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 正咲
（はせがわ せいこう）
正咲書道教室 室長・講師

要予約
子ども会
公式LINE
から

くげぬま
子ども会

お寺で子育ちクラス

参加費 無料

鵠沼で「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：藤沢市鵠沼海岸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21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14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

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。

4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

御縁を繋ぐ癒しの中国茶会

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？

4月2日（水）
13:00～14:00

◇対象 どなたでも歓迎
◇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

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
なりました！

4月19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―

〔日時〕4月17日（木）
13:00-14:00
〔会場〕亀吉本店
〔料金〕入場無料
予約不要

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。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〕4月9日（水）
13:00-14:00
〔会場〕亀吉本店
〔料金〕入場無料
予約不要

New!

学研　くげぬま亀吉教室　4月よりOPEN！

読む力・考える力── 伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

親から勉強しなさいと言われるほど、子どもはやりたくなくなる…
そんな家庭内バトルを解決します！
まずは、無料体験学習にお越しください！

代表講師：本城薫子

毎週火・木　16時－17時45分
場所：亀吉本店
受講料：月9,680円【週２回算国】・月14,520円【週2回算国英】　※教材費込み
講師：本城・幸嶋・大島　お問合せ：080-7150-5626
体験予約は二次元コードより、ご参加お待ちしております！

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月14・28（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
【講師】財部 奈保子（たからべ なおこ）

お問合せ・ご予約
080-4144-0201

フラメンコ舞踊教室　キッズクラス

4月4日（金）
15:30-16:30
（毎月第１金曜日）

受講料：1回５００円
場所：亀吉本店
対象：幼児～小学生
（お子さまの年齢ご相談ください）

リズム感、集中力、表現力など、フラメンコを通してたくさんのことを学ぶことができます。手拍子やステップを楽しみながら、のびのびと踊りましょう！

【お問合せ・ご予約】
080-4144-0201
（講師 財部）

【講師】財部奈保子氏
（たからべ　なおこ）
大学在学中にフラメンコと出会い、スペインのアンダルシアで学ぶ

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

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

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

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？

4月22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）

健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化！

4月7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

4月7日（月）、16日（水）、
24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

～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5年以内のものにてお願いいたします

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

4月25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

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！