2025年5月イベント・教室予定

日	曜日	午前	午後
1	木	《縁側》太極拳	学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
2	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~
3	土		
4	日		
5	月	《縁側》ヨガ→ファンクショナル	健康麻雀 13:00-14:15
6	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 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
7	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00
8	木	《縁側》太極拳	ラフターヨガ 13:00-14:00 チームKameダンス練習 14:30-15:30
9	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~
10	土	おむすび会 9:00-12:00	
11	日		
12	月	《縁側》ヨガ 子育てママのためのヨガ(本真寺)10:00-11:00	三味線で歌おう 13:30-14:00
13	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
14	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
15	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
16	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 14:30-15:30 夕食会16:00~
17	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
18	日		
19	月	《縁側》ヨガ ベビーマッサージ(本真寺) 10:00-11:00	のびのびストレッチ&太極拳 13:00-14:00 正眺書道教室 13:00-14:00 中国茶会 15:00-16:30
20	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
21	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正眺書道教室 13:00-14:00
22	木	《縁側》太極拳	学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
23	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~
24	土		
25	日		
26	月	《縁側》ヨガ	のびのびストレッチ&太極拳 13:00-14:00
27	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
28	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	子ども食堂 15:30-19:00
29	木	《縁側》太極拳	正眺書道教室 13:00-14:00 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
30	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~
31	土		

BBQ大会

くげぬま つながり隊 NEWS 2025年5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

BBQ大会

炭火で焼いた肉と各種丼、栄養価の高いカンガルー肉も販売予定!

〔日時〕5月6日(火・祝)
11:00-14:00

〔会場〕亀吉本店
※駐車場はありません

焼きそば、焼き鳥、縁日ゲーム、工作なども!

おむすび会 くげぬま つながり隊

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?
仲間と一緒にお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!

5月10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
◆〔会 場〕亀吉本店(鵠沼海岸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

要予約

ご予約はLINEから!▶
くげぬま子ども会 公式LINE

New! のびのびストレッチ&太極拳

“からだ“をしっかり伸ばしてほぐすことで
“心“ものびのびします
太極拳のゆったりとした動きをすることで、眠っている筋肉も目覚めます
からだが硬いから、運動は苦手、という方
是非“ご自分のからだとの会話“を一緒に楽しんでみましょう

〔日 時〕5月19日・26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

※動きやすい服装でお越しください
※年齢、性別は問わずどなたでも可

講師: 柴田 寛子

常式太極拳教練資格
(中国の宮廷で使用された109式からなる太極拳)

藤沢じゆう工房講師
(メディカル気功太極拳認定講師)

元県立高校保健体育科教員

イベントレポート

春祭り

3月20日（祝）、春祭りが開催されました。なかなか体験することのない桜もちなどの和菓子作り体験、抹茶体験、三味線体験はもちろんキッズネイルや縁日ゲームも子どもたちに大人気。午後は三味線演奏、落語、ジャズ演奏と盛りだくさんの内容で、春の訪れをともに祝うにぎやかな一日となりました。ご来場ありがとうございました。

子ども食堂ボランティア募集

子どもたちと一緒にタ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

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

クラス・講座を開講したい方 募集！

くげぬまつながり隊では、地域の皆様に向けた講座を開いています
一緒に講座を開設したい講師を募集しています！
文化・教養系、語学、趣味、工作・美術・ワークショップ、健康・運動系、子ども向け…

〔募集対象〕営利目的でない 趣味・福祉的な個人または団体
〔会場〕亀吉本店を中心に応相談
※定期開催・1回のみどちらも可能です
日時等、詳しくはお問い合わせください

くげぬまつながり隊まで お気軽にお声がけください
事務局メール kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun

他団体のイベント・行事情報

NPO法人とことこ

〔5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！

春の防災クッキングの
ようす（公式ブログより）

◇『夢みる給食』自主上映会&菌ちゃんふぁーむ吉田俊道氏トークイベント
5/11（日）13:00～16:30 チケット2,000円 高校生以下500円
【Peatix申し込みフォーム】

◇菌ちゃん農法ワークショップ 5/12(月) 10:30～13:30 会場 Microbe-NaturalFarmers-大和ゆとりの森 講習費 3000円（ペア割5000円）
【申込みGoogleフォーム】

主催 まほろば応援団in Shonan 小田原身知 TEL090-6143-1512
maholoba.shonan@gmail.com 協力応援団 NPO法人とことこ

◇防災を遊んで学ぼう／上藤が谷公園 5/24(土)10:00～12:00 ※予備日5/25(日) 主催 柳小路町内会・はすいけ児童クラブ 協力 NPO法人とことこ

◆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 ※雨天会場は鳴の風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
◆親子の縁側 ／鵠沼藤が谷市民の家 4/10・24(木)10:00～12:00
◆鵠沼海岸合同ビーチクリーン 5/17（土）15:00～16:00
◆藤沢SST学研ココファンおはなしかい 4/17(木)10:00～10:30

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

鵠沼川柳同好会

川柳は、俳句と同様、五七五の韻律がある短詩文芸です。
俳句は、詠む対象が主に自然であるのに対し、川柳は、人の思いや行動が対象となります。そして、俳句とは異なり、季語、切れ字などのきまりは何もありません。作者の喜怒哀楽、体験・経験から感じ取った思いを五七五の韻律に乗せて表現します。

活動は、毎回課題に添って創作したメンバーの作品を互選により選句します。そして、その選句結果の作品を鑑賞し合い楽しんでおります。

最近の作品を紹介します。

「めぐり逢い貴方わたしの拾いもの」（愛子）
「知った字をぽつぽつ拾い読む絵本」（はじめ）
「陽だまりを拾って動く猫のタマ」（光江）
課題は「拾う」です。
川柳はまさに、「人生を楽しくさせる五七五」であり、「気が付けば五七五にと指を折り」で、「五七五ぼうっとしてる暇がない」なのです。

公民館まつりでの作品展示

どうですか。まずは、お気軽に一緒に楽しみませんか。

〔活動日〕毎月原則第二・第四土曜日 13:30～16:00
〔場所〕鵠沼公民館
〔連絡先〕宮塚（0466-23-2243 / 090-4405-1603）
healthypapa1@gmail.com

くげぬま探求クラブ 5月行事予定

高齢者施設でのヤングハーツ演奏風景

“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）	5月26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
◇農園部会（毎月第1日曜日）	5月4日（日）9:00～ 市民農園	市の農園を借り、季節に合わせ、旬の野菜の収穫を楽しんでいます
◇近代史を語る会（毎月第2木曜日）	5月8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
◇ヤングハーツ（毎月第1水曜日：練習日）	5月7日（水）13:30～ 鵠沼公民館	高齢者施設を訪問し、楽器演奏の下、一緒に歌って楽しんでいます
◇似歌会（毎月第2火曜日）	5月13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）	5月12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 田中章
090-4023-8319

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！

5月15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 5月8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！

5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

英語を学ぼう

ドキドキ英語

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

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

5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

5月13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

5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

2024年度
新規開講

くげぬま 子ども会

書道教室

楽しみながら、書の基本をしっかり学びましょう！

毛筆・硬筆の両方を学べます

毎月第3木曜定期開催！

5月16日（木）15:30～16:30

◇対象 小学生（くげぬま 子ども会の会員）

◇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

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！

講師：長谷川 正晄
（はせがわ せいこう）
正晄書道教室 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

ケアビューティ
ii-EGAO ～いい笑顔～

無料

ケアエステ モニター募集

美容の力で、活き活きと笑顔溢れる毎日を！

オールハンドによるトリートメントで、

癒しのひと時を体験してみませんか？

ii-EGAOでは、ケアエステのモニターをしてくださる方を募集しています。
ぜひ無料で体験いただき、ご意見・ご感想などお聞かせください。

◇ハンドトリートメント：¥2,000→無料
オイルを使ってひじから手先まで

◇フットトリートメント：¥2,000 →無料
オイルをひざから足先まで

◇フェイシャルエステ：¥3,000 →無料
オールハンドでトリートメント

高橋恵美
＊介護美容
＊ケアビューティスト
＊福祉爪ケア専門士3級
＊NOEVIR スキンケアアドバイザー

お問い合わせ・ご相談・お申込みはこちらへ

ii-EGAO 高橋恵美
080-1208-6427
megumilk188065@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

会 場　亀吉本店

参加費　¥500 シフォンケーキ・ドリンク付き

5月4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

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

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〕5月16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？

〔日時〕5月20日（月）
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？

5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)

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

〔5月の開催予定日はお問合せください〕
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て学ぶ

正晄書道教室

5月20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 正晄(はせがわ せいこう)
正晄書道教室 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

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？

5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)

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？

5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

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

5月9日(木) 11:00～13:00
(毎月第2木曜日 定期開催)

予約不要

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 フリースペース 参加費：無料

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。

5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

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？

5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