

2025年6月イベント・教室予定

日	曜 日	午前	午後
1	日		
2	月	《縁側》ヨガ 	のびのびストレッチ&太極拳 13:00-14:00 健康麻雀 13:00-14:15
3	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
4	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	健康歌教室 13:00-14:00 
5	木	《縁側》太極拳	学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
6	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 フラメンコキッズクラス 16:00～ 夕食会 16:00～18:30
7	土		
8	日		
9	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 
10	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
11	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 亀吉ハンづくり教室(ハン遊房 亀吉) 13:00-15:00 
12	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 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
13	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 16:00～18:30
14	土	おむすび会 9:00-12:00 	
15	日		
16	月	《縁側》ヨガ ベビーマッサージ(本真寺) 10:00-11:00	正暁書道教室 13:00-14:00 のびのびストレッチ&太極拳 13:00-14:00
17	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
18	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	
19	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
20	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 16:00～18:30
21	土	くげぬま福祉体験フェア	
22	日		
23	月	《縁側》ヨガ	中国茶会 15:00-16:30
24	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 
25	水	《縁側》ヨガ 囲碁クラブ 10:00-11:45	正暁書道教室 13:00-14:00 子ども食堂 15:30-19:00
26	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:00-14:00 学研 くげぬま亀吉教室 16:00-17:45
27	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 16:00～18:30 
28	土		
29	日		
30	月	《縁側》ヨガ	

くげぬま つながり隊 NEWS 2025年6月号



主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議

第4回 くげぬま福祉体験フェア

昨年よりブースがいっぱい！友達や家族と一緒に 体験しに来てね！

2025年 6月21日(土) 9:30-12:30

対象 どなたでも

参加費 無料・予約不要

服装 動きやすい服装

会場 鶴沼市民センター
(旧 鶴沼公民館)



【高齢者疑似体験】
年をとるってどんな感じ？
腰が曲がり
関節が動きづらくなり
目や耳が不自由に…
※今回はこの状態で
射的にチャレンジ



【スイーツ体験】
障がいを持つ
パティシエさんと
カップケーキを
作ってみよう！
その場で食べてもOK
1人1個までね！

【電動車いす体験】
一度は乗ってみたい
電動車いす
のぼり坂もスイスイ！
これは楽しい！
ゴーカートみたい！



【福祉用具体験】
様々な福祉用具を
体験してみよう



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

フラメンコ 舞踊教室

キッズ
クラス



6月6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)

【お問合せ・ご予約】
080-4144-0201
(講師 財部)

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！

【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

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]をしていますか？
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すか。
美味しいお米を炊いて、お待ちしています！



6月14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(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

要予約

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 イースター

卵たっぷりシフォンケーキをつくろう



4月19日、子ども会でイースターイベントが開催されました。福祉コミュニティカフェ 亀吉のこだわり卵をたっぷり使ったシフォンケーキをつくろうというもので、たくさんの親子が参加されました。プレーンのシフォンと、ココアを入れたマーブルシフォンの2種類です。計量からはじまり、卵黄生地などを混ぜていきます。型に流し込んで、カフェ自慢の溶岩窯に入れます。ケーキを焼いている間は、工作と交流タイム。実際の卵の殻を使ってペイントをしました。一つは自分用に、もうひとつは参加者同士でペアを組んで、お互いにプレゼント交換。「どんな色が好き？」と尋ねたり、おしゃべりしながらペイントをする楽しい時間となりました。ケーキもみな上手に焼け、楽しみに持って帰っていました。ご参加ありがとうございました！



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、親子と子どもも応援する教室

【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）

【子ども会の年会費】

400円⇒ 寄付者のご好意により無料です

子ども会へのWeb入会はこちらのフォームから



くげぬま 子ども会

事務局：鵜沼海岸7-20-21 亀吉本店内

メール kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun

3歳以下の子どもは、保護者も子ども会への入会が必要です

他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

【6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！

～ほっと一息 親子のつどい～

◆とことこcafé/鵜沼橋市民の家 6/3・17(火)10:00～12:00

おもちゃ・絵本・滑り台あり

親子フォト撮影・ベビー体重計測・足形アートを希望の方は声をかけてね

◆親子の縁側 / 鵜沼藤が谷市民の家 6/12・26(木)10:00～12:00

※Wi-Fiあり ドリップコーヒー100円 ベビー体重計測できます

ベビー服と絵本リサイクル(寄付も歓迎！)

◆鵜沼海岸ビーチクリーン 6/28(土)9:00～10:00

集合：平和の像前ビーチ階段 写真撮影→ゴミ袋配布→ビーチクリーン→ゴミ回収→解散

どなたでもお気軽にどうぞ ※雨天荒天中止・予約不要・途中退出OK

～とことこおはなしかい～

◆あおぞらおはなしかい/鵜沼橋公園 6/7(土)10:30～11:00

紙芝居・音遊び・音遊びなど ※雨天会場は晴の風SHONAN

ママ友やパパ友ができるかも？公園デビューや読み聞かせデビューにもどうぞ！

◆アスクくげぬま北保育園 6/11(火)9:30～10:00

紙芝居・大型絵本・手遊びなど 地域の乳幼児＆ママも大歓迎！

※要事前予約（園のホームページから予約）

◆藤沢SST学研コファanおはなしかい 6/19(木)10:00～10:30

手遊び・紙芝居・大型絵本など ※予約不要 ベビーもシニアも大歓迎！

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



長久保公園お花見のようす(公式ブログより)

男の料理教室 おにんどん会

会員募集

初心者歓迎

鵜沼市民センターで30年以上活動しているサークルです。

料理を作る喜び、楽しみを感じ、更に料理法を覚えて安心する家族がいます。

料理をやってみたい方、料理を覚えたい方はどうぞ！料理初心者歓迎です。

料理を通して仲間づくりが出来ますよ。お待ちしております。

【種 類】和、洋、中、ケーキ

【会 場】鵜沼市民センター 創作実習室

【開催日】月1回(原則 第3日曜日)

【その他活動】年1回公民館まつり参加

会員懇談会・一泊旅行など

【会 費】例会費 2,500円(食材費等)

【入 会 金】5,500円(エプロン、帽子代金含む)

【指導講師】佐藤房子先生

【募集人員】若干名(定員に次第締め切ります)

【連絡先】長瀬 (090-4822-0939)



くげぬま探求クラブ 6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鵜沼市民センター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っています。会員募集！ゲスト参加はどの部会でも男女を問わず歓迎します。

◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	6月23日(月)15:00～ 鵜沼市民センター	パソコンやスマホの活用方法を学んでいます
◇農園部会 (毎月第1日曜日)	6月1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)	6月12日(木)13:30～ 鵜沼市民センター	『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)	6月4日(水)13:30～ 鵜沼市民センター	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)	6月10日(火)13:00～ 鵜沼市民センター	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)	6月9日(月)18:00～ 鵜沼海岸商店街「香房」	アナログレコードとCDで懐かしい音楽を楽しむ会です



農園部会(春野菜の植え付け作業中)



入会申し込み、お問い合わせはクラブホームページのフォームからお願いします。左のQRコードまたは「くげぬま探求クラブ」で検索してください。

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！

6月11日（水）13:00～15:30ごろ

◇対象 くげぬま 子ども会の会員（小学2年生までは保護者の付き添いをお願いします）

◇会場 パン遊房 亀吉 ◇費用 無料

◇定員 4組【抽選】 ◇申込締切 6月4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



6月25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 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

6月13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と学びましょう！

6月19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



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？

亀吉民謡クラブ 健康歌教室



世代を超えて親しまれる曲を
中心に、三味線の伴奏も
使ってみながら歌います



6月4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

!New!

のびのびストレッチ&太極拳

“からだ”をしっかりと伸ばしてほぐすことで

“心”もののびのびします

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やす

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〕6月2日・16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）

藤沢じゅう工房講師
（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



くげぬま
子ども会

参加費
無料

お寺で 子育て クラス

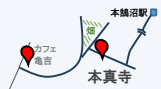
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

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！



お寺でベビーマッサージ

6月16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

6月9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

6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、国際基督教大学学

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！子育て応援メッセージ 実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぶっくわむ Member



ハートフルクラブ 音楽サロン

6月21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

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



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〕 6月19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〕 6月11日（水）

13:00～14:00

〔会場〕 亀吉本店

〔料金〕 入場無料

予約不要





学研 くげぬま亀吉教室OPENしました！

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！



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

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



お問合せ・ご予約
080-4144-0201

6月6・20（金）

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）

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
を身体も癒えます

（会員）

参加費 500円

中国茶2種類

6月23日（月）15時～

会場：亀吉本店



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

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
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



健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化！

6月2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

6月16日（月）、25日（水）、
26日（木）13:00～14:00



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



6月27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

～ゆずってください～



おもちゃ
寄付ください

洗濯機
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

製造から5年以内の
タテ型式にて
お願いいたします



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！

