2021年3月発行 第102号

3 KIZUNA通信

双方向コニュニケーション

一般社団法人KUBIRE代表　矢野剛敏

緊急事態宣言が解除されました！ワクチンと言う安心感も広がりつつあります。だからと言って全てがオッケーになった訳ではありません。引き続き感染対策していきましょう！
①下半身を鍛えて循環を良くする②毎日1リットル以上水を飲む③タンパク質を摂る④毎日を楽しむ♪つまりKUBIREに通うと言うことですね(笑)お得な地域クーポン。各地域で行われるAYUMI教室。ここでしか聞けない情報満載なオンラインTEATE。今流行りの空手ビクス。これから募集が始まる農セラピー！オンライン＋リアルイベントも企画していきますよ♪KUBIREはこれからも会員の皆さんとそのご家族の笑顔と健康のためのコンテンツをどんどん提供していきますので楽しみにしていてください(^^)言葉は時に命を救います。コロナ自粛で気力・体力ともに落ちて健康力の下がってしまっているお友達に声をかけ、励ましてあげてください。

3月AYUMI教室

慢性疲労とミトコンドリア☆その疲れはエネルギー切れのサインかも！？

3/29(月)13:30～14:30
毎日興業アリーナ久喜
2F多目的ホール
講師　矢野剛敏×鈴木裕美

人間のエネルギーの90%以上は「ミトコンドリア」が作っています♫エネルギー工場であるミトコンドリアの数が少なかったり、しっかり働いてくれなければエネルギー不足になってしまいます。
その慢性疲労はミトコンドリアの機能不全かもしれませんよ～！なかなか疲れが取れない方は必見です！

空手ビクス始まる！！

空手＋脳トレ＋有酸素運動=空手ビクス

一度失われた脳細胞は再生しないと言われていましたが、最新の脳科学では有酸素運動で記憶を司る脳の海馬の神経細胞が「再生する」との事。特に空手の形の様な少し難しい動きを覚えながらやるのが効果的。これはもう僕が作るしかない(^^)/
脳と身体が若返る！新感覚エクササイズ！空手ビクス！KUBIREのYouTubeチャンネルやインスタにて予習復習できるのでぜひチャンネル登録しておきましょう♪

YouTube
KUBIREチャンネル
登録お願いします♪

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
3/24(水)14:00配信

KUBIREの活動の様子や健康情報など毎月1回配信！ご質問やリクエストなどメッセージお待ちしてます(^^)

オンラインTEATE教室
毎月第3水曜日
3/17(水)13:30配信

KUBIRE ON AIRとオンラインTEATE教室は、当日8:00に配信するメールから視聴することができます。後から録画でも観ることが出来ますのでぜひご覧ください♪

教室変更のお知らせ

4月より
水曜10:00上尾教室
火曜に曜日変更

KUBIRE教室案内

体験お申込など詳しくは
ホームページをご覧ください

一般社団法人
KUBIRE
ホームページ

お問い合わせ
メールはこちら

kubire@posh.co.jp

KUBIREファーム日記

2021.2.15(月)毎年恒例のみそ作りを行いました♪
今年は農セラピー会員さんも交えての味噌作り(^^)茶豆を育てるところから関わって、収穫・脱穀・味噌作り…と、初めて尽くし☆自分の手で仕上げた味はきっと美味しい、いやいや絶対美味しい！
KUBIREでは手作り味噌を作り上げることをゴールに、季節の野菜作りを一緒に挑戦するメンバーを募集しています♪ コロナ禍で家に閉じこもり、除菌に神経をすり減らすよりも、陽の光を浴びて、微生物と共に生きる自然界の正しいサイクルの中に身を置いてみませんか？
農セラピーには自律神経を整え、腸活をスムーズにし、活力を生み、心を穏やかに導いてくれる力があります。安全で安心な無農薬の土壌で、自分のできる範囲で、できることから始めてみませんか？時には広い芝生の上でアーシング♪
すーっと心や体が軽くなる、そんな体験を皆さまにも体感してほしいです(^^)

農セラピーメンバー参加費

1万円　(1年間有効)

メンバー特典

収穫した季節の野菜持ち帰り
茶豆味噌1甕(完成時 約4kg)
講座参加費無料

年間スケジュール

3月：ジャガイモ植え付け
5月：夏野菜植え付け
6月：玉ねぎ・ニンニク収穫
　　さつまいも植え付け
　　ジャガイモ収穫
7月：茶豆植え付け
9月：冬野菜種まき
10月：ニンニク植え付け
　　さつまいも収穫
11月：茶豆収穫・脱粒
12月：麦撒き・土作り

2月上旬：味噌作り

KUBIREファーム応援隊

KUBIREファーム活動を支えてくださる応援隊を募集してます！好きな時に参加オッケー♪LINE公式アカウントよりお知らせしますので、ぜひご登録ください！

LINE公式アカウント
農セラピー＆KUBIREファーム応援隊

地域クーポン券が使えるお店 新規店舗

ペンヤ

住所:春日部市粕壁東1-25-10
電話:048-754-2507
定休日:日曜日、祝日
営業時間:10:00～19:00

大人の塗り絵、絵手紙、写経
大人も楽しめる文房具店♪

KiaOra COFFEE (キオラコーヒーロースタリー&カフェ)

住所:春日部市大沼3-123-1
電話:048-797-8828
定休日:月曜日
営業時間:11:00～18:00
(L.O.17:30)

こだわりの自家焙煎
スペシャルティコーヒー

地域クーポン券

地域のお店や事業に還元することで、地域経済の活性化や、地域とKUBIRE、地域と会員さんとの新しい繋がり作りを目指します。

ポイント制度・地域クーポン券について詳しくはこちら