2022年1月発行 第111号

KIZUNA通信

双方向コミュニケーション

一般社団法人KUBIRE代表　矢野剛敏

明けましておめでとうございます！
今年もKUBIREは皆さんの健康作りに貢献していきますよ(^o^)/
さて今年は「心の健康」をテーマにしたお話や講座を展開していこうかと思っています。2020年に始まったコロナ騒動で不安＆自粛での孤立や世の中の常識・価値観が変わり、その変化に対応出来ずに自分らしさを見失い心を病む人が増えてきました。精神科の待合室は人であふれ、なかなか予約が取れない状況です。
「KUBIRE流心へのアプローチ」はまず
①見た目を変える事＋体力向上が鍵！着る物の色使いや筋力アップ・柔軟性アップをしていきます(片足立ち2.0出来ますか？)。
②腸内環境を整える事も大切！今年から農セラピーは必要経費だけを頂いて年会費無料にて行っていきますのでたくさん参加してくださいね。
③色々な方法で自分を表現してみましょう♪陶芸や音楽、絵、文章なんかも良いかもしれません。「言葉→思考=心」心を豊かに広くするには言葉を知ることが必要です。使う言葉が変われば行動が変わります。今年は美しい表現がなされている本を読んでみませんか？ニーチェなんか良いですよ♪
④自分を知るための講座も用意していきます。個性心理学やビッグ5性格分析やアロマを使ったサードメディスンも試してみてください。
自分の思う自分と客観的に見た自分を知ることはこれからの人生を楽にしてくれます。そうそうシンギングボウルを使ったマインドフルネスもFacebookで始まってます。充実した毎日を送るためにぜひ参加してくださいね(^^)新しい時代に新しい事を始める事で僕はワクワクしています♪今年もついてきてください笑笑

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
1/14(金)14:00配信

KUBIREの活動の様子や健康情報など毎月配信！
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
1/19(水)13:30配信

KUBIRE ON AIR、オンラインTEATE教室、ミニコンサートは、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♪

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
1/7,2/4(金)21:00配信

KUBIRE会員の皆様へ、KUBIREの方向性やこれからやりたいことなどお話します♪







パーソナル教室

パーソナル教室は、KUBIRE 体操や整体を少人数で行う教室です。いらした方に合わせて教室を進めますので、ぜひご参加ください♪

パーソナルケア（講師:矢野剛敏）
1/17(月)大利根アスタホール
2/8(火)蓮田ハストピア

パーソナル体操（講師:新井有美）
1/26(水)杉戸西公民館
2/25(金)春日部キューブ

※全て時間は10:00～11:00です

お問合わせ
一般社団法人KUBIRE
0480-53-6907
kubire@posh.jp
ホームページはこちら

YouTube KUBIREチャンネル

チャンネル登録お願いします♪

毎週生ライブ配信中！！
月20:30～　健康仕掛人チャンネル
水9:45～　体を鍛えろ！鬼トレ
沢山のご参加お待ちしております♪

新教室＆教室変更

《新教室》2月～
火10:00　春日部キューブ　並木
水10:00　白岡こもれびの森　鎌田
木10:00　白岡こもれびの森　神谷
《担当変更》2月～
火10:00　杉戸西公民館　野中
木10:00　杉戸西公民館　篠崎
木14:00　蓮田パルシー　新井
《会場変更》1月～
火10:00　上尾文化センター→
伊奈県民活動センター
(住所：伊奈町内宿台6-26)
金19:00(月2回)　ルネグランガーデン
→白岡こもれびの森

白岡こもれびの森教室スタート!!

KUBIREの中で唯一閉鎖が続いていた白岡地区。丸２年に及ぶ自粛がようやく解除され、白岡教室が復活することになりました(o^^o)
白岡市民の皆さまには、オンライン教室を活用していただいたり、周辺地域の教室へ足を運んでいただいたりと、２年もの間大変ご不便をおかけしてまいりました。
自転車でも行ける場所に教室を！大変長らくお待たせしましたが、2022年2月、こもれびの森教室スタート致します！白岡在住インストラクター鎌田、神谷で担当させていただきます。どうぞよろしくお願い致します。
こもれびの森は、白岡市役所隣にある図書館併設の生涯学習センターです。体操教室は２階会議室をメインに利用していく予定です。お楽しみに♪

ミニイベントのお知らせ♪

★１月体験型ミニコンサート
1/25(火)13:30～15:30　栗橋文化会館イリス
オカリナ演奏、オカリナ＆手話歌、シンギングボール、お楽しみ抽選会

★2月マルシェ＆ワークショップ（体験型講座）
2/24(木)13:30～15:30春日部キューブ
商品販売の他にもスタッフや会員さんの特技を活かしたワークショップを開催予定です♪





新イントラデビュー！！



〈春日部キューブ新教室体験会〉
日時：2/15(火)10:00～11:30
春日部キューブ　4階会議室1,2

皆さんこんにちは！この度、インストラクターとしてデビューする事になりました、並木香穂です♪
スタッフとしてお手伝いさせていただくようになってから早数年・・・３児の子育てをしながらようやくこの日を迎える事ができました(^_^;)
まだまだ未熟で頼りないとは思いますが、日々勉強を重ねて皆様の不調を少しでも改善できるよう、お手伝いが出来ればと思っております。また、体操に来るのが楽しい♪と思っていただけるような教室作りができるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致しますm(_ _)m

KUBIRE無料体験会

ご近所さん、お友達、お久しぶりさん♪おおとり教室の体験会にぜひお誘いください！お待ちしております♪

2/9(水)10:00～11:30
★鷲宮西コミュニティセンター「おおとり」
(久喜市中妻785-2)
担当イントラ：篠崎裕子

色で家族関係がわかる！？色彩心理講座

イメージする色、使う色で、子供が家族や自分をどう見ているか？どう思っているのか？が分かる！色彩心理講座♪
まだお話が出来ない小さなお子様や、話をしてくれなくなってきた思春期のお子様を理解することができたり、コミュニケーションがスムーズになるかもしれません(^^)
また家族だけでなく、学校や職場などの人間関係で、相手が自分をどう思っているのか！？一緒に楽しみながら探ってみませんか♪

日時：1/26(水)13：30～14：30
会場：ふれあいプラザいわつき
講師：アトリエビリーブ
カラーコンサルタント　信海茉実