2022年3月発行 第113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

花粉症の具合はいかがですか？KUBIREに入会して治った～♪なんて人もいますよね(^^)僕も自分で克服した一人です！まだの皆さん、今年こそは克服して恐怖の春から希望の春に変えませんか？
花粉症はアレルギーと言われていますが症状は自律神経が関わっています。季節の変わり目で身体の中も衣替え。交感神経(体温↑)→副交感神経(体温↓)に。副交感神経の働きで①粘膜の充血②涙・鼻水・痰・胃酸が出る③気管支が締まる・胃腸が過敏になる④血色が良くなる・冷え性改善・血圧が下がる⑤眠くなる訳です。
アレルギー体質を改善しなくても症状さえ治ってくれたら良いですよね？という事は交感神経にしっかり働いて貰えばいいのです！①運動(KUBIRE体操)②青竹踏(痛いぐらいの)③食べ過ぎない(一日二食？一食？)④獣肉→青魚⑤オメガ3の油⑥ビタミンD⑦ストレスを溜めない・解消する。詳しくはオンラインTEATEでお話ししますねヽ(^o^)
皆さんの周りにはKUBIREを必要としている方はいませんか？通っていたヨガサークルが無くなって運動不足になっている人がいたら誘って連れてきてくださいね♪お友達をコロナ禍から救ってあげましょう！！さて、そろそろ家に閉じこもっていないで気持ちを外に向けてどこかにお出かけしましょうか♪

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
3/17(木)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
3/16(水)13:30配信

KUBIRE ON AIR、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。

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
4/1(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♪

3月AYUMI教室

私らしくラクに生きる♪
個性心理学＆ビッグファイブ性格診断

日時：3/23(水)13:30～14:30
会場：幸手南公民館
講師：矢野剛敏×柿沼直美

zoom参加もできます♪

あなたのその症状！実は自分らしさを失っている事で知らず知らずストレスになっている事が原因かも？！人の個性のタイプを動物キャラクターに例えて分類する『個性心理学』と、世界で最も信頼されている『ビッグファイブ性格診断』で自分の性質を知って、無意識ストレスを解消しませんか？

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

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）
4/1(金)春日部キューブ

パーソナル体操（講師:新井有美）
4/8(金)キャッスル騎西

※全て時間は10:00～11:00

KUBIRE無料体験会

【白岡こもれびの森教室】
3/29(火)10:00～11:30
　担当イントラ：神谷充代
3/30 (水)10:00～11:30
　担当イントラ：鎌田もと子

YouTube
KUBIREチャンネル

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
ご参加お待ちしております♪

KUBIRE教室スケジュール　2022/4～

【月曜日】
★10:00
ふれあいプラザ岩槻　灘
春日部キューブ　柿沼
南篠崎コミセン　高松
森下公民館　樋口
古河福祉の森　鶴見
★13:20
鷲宮公民館　樋口

【火曜日】
★10:00
栗原記念会館　高松
鷲宮西おおとり　篠崎
庄和正風館　桑原
杉戸西公民館　野中
松伏メロディ　柿沼
伊奈県民活動センター　新井
春日部キューブ　並木
白岡こもれびの森　神谷(3月より曜日変更)
★19:00
白岡こもれびの森　神谷
※基本第1,3開催。
但し祝日のある月は変更あり。

【水曜日】
★10:00
ふれあいプラザ岩槻　柿沼
幸手香日向　樋口
幸手東公民館　桑原
森下公民館　野中
キャッスルきさい　松本
白岡こもれびの森　鎌田
★14:00
庄和正風館　篠崎
★19:00
南篠崎コミセン　松本

【木曜日】
★10:00
春日部キューブ　鎌田
あやめ会館　鶴見
大利根アスタホール　桑原
杉戸西公民館　篠崎
川間公民館　灘
★13:20
キャッスルきさい　鶴見
★14:00
蓮田パルシー　新井

【金曜日】
★10:00
栗原記念会館　灘
蓮田ハストピア　野中
栗橋イリス　樋口
ぐるる宮代　松本
松伏ハーモニー　高松
★13:30
花みずき　松本
★19:00
春日部キューブ　高松

土曜日
★10:00
あやめ会館orカルスタ
矢野、神谷

ミニコンサートのお知らせ

3/31(木) 杉戸西公民館にてミニコンサートを開催します。今月はフラチームも参加します♪
神谷インストラクター&フラサークルの優美なフラダンスの発表もぜひお楽しみに(*^^*)

《コンサートスケジュール》
3/31(木) 13:30～15:30
杉戸西公民館　多目的ホール
(北葛飾郡杉戸町高野台西3-3-1)

■ワークショップ（体験型講座）
手話歌講座&プチセルフケア講座
皆さまの気になる症状に合わせた整体で体も心もスッキリ！
■ミニコンサート&抽選会
※ミニコンサートはオンライン配信します♪
　オカリナ演奏
　オカリナ＆手話歌のコラボ
　フラダンスの発表
　お楽しみ抽選会

ご来場&ご視聴お待ちしております(^^)