2022年5月発行 第115号

5 KIZUNA通信



一般社団法人KUBIRE代表　矢野剛敏

4月は体験・入会・復帰も多くKUBIREもだいぶ賑わってまいりました(^^)感染症も落ち着いて季節も良くなって来たので家に閉じこもっているなんてもったいない！そろそろどこかに出掛けませんか～？でもその前に自粛期間中にちゃんと自粛してた人は思ったよりも体力が落ちているので、まずはKUBIREで体力つけて、友達とお茶でもしながら交流して肩慣らししてから遊びや旅行に行くのがいいと思いますよ～♪(地域クーポン使ってね♪)
筋力が落ちると血液を循環させる力が落ちているので脳に酸素が充分に回らずに頭がクラクラしたりするので注意。血圧も上がったり下がったりしやすい時期なので特に気をつけましょう。そして骨！筋力が弱っていることは感覚で分かりますが、骨が弱っていることにはなかなか気がつかないものです。ちょっと転んだだけで股関節の骨折！なんて事が実際に起こってます！「一花」で骨を強くしておきましょう(^^)/(一花を知らない会員さんているのかしらw)さぁ！お友達も誘ってレッツKUBIRE！！

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
5/26(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(^^)

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
6/3(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♪

KUBIRE ON AIR、KUBIREオープン会議は、当日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。

5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：5/18(水)13:20～14:30
会場：森下公民館
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

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）
6/9(木)県民活動センター

パーソナル体操（講師:新井有美）
6/10(金)南篠崎コミセン

※全て時間は10:00～11:30

TEATE教室

リアルTEATE教室再開!!

日時：5/24(火)13:30～15:00
会場：白岡こもれびの森

前半は矢野先生の講義、
後半はスタッフの技術研修を兼ねて施術をさせて頂きます。

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♪

ミニコンサートのお知らせ

5/31(火) 鷲宮西コミセンおおとりにてミニコンサートを開催します。
オカリナに合わせて手話歌にチャレンジしてみませんか(^^)
華やかなフラサークルの発表もぜひお楽しみください♪
ご来場&ご視聴お待ちしております♪

5/31(火) 13:30～15:30
鷲宮西コミセンおおとり　ホール
（久喜市中妻785-2）

■ワークショップ
手話歌講座
♪アイノカタチ

■ミニコンサート&抽選会
オカリナ
フラ
オカリナ＆手話歌
お楽しみ抽選会





KUBIRE体操無料体験会

皆さまお誘い合わせの上
たくさんのご参加お待ちしてます♪

《ぐるる宮代教室》
5/17(火)10:00～11:30
担当イントラ：松本孝枝
《南篠崎コミセン教室》
5/23(月)14:00～15:30
担当イントラ：高松由美子
《庄和正風館教室》
6/2(木)14:00～15:50
担当イントラ：篠崎裕子

ご紹介お願いします!!

いつものお友達や他のサークル活動のお仲間と一緒に、KUBIRE体操を体験してみませんか？1回無料で出張講座をさせて頂きます。
いつまでも若々しく快適に過ごせるように、何歳からでも増やせる筋肉を無理なく鍛え、心と身体を整えましょう。ぜひKUBIRE体操をご紹介ください(^^)

★1講座：1時間30分
※通常講師料：1講座　10000円
（KUBIRE会員様ご紹介の場合　8000円）
★最低開催人数：8人
★会場の用意をお願いいたします。(会場費参加者負担)



4月からスタートした農セラピーでは、ハーブ教室と無農薬無化学肥料の野菜作りのワンポイントレッスンを開催中です!季節に合わせて楽しめる内容となっています。5月は「カモミールでコーディアルを作ろう」カモミールは肌荒れ改善や鎮痛効果など万能なハーブとして人気です。これを甘いシロップに仕上げてみます。農園に咲くカモミール摘みも楽しめますよ♪
体操に通っているKUBIRE会員さんは500円割引になります。ハーブに興味がある方、家庭菜園に挑戦してみたい方、一度参加してみませんか？
毎月第2木曜日(午前と午後)、土曜日に実施しています。
詳しくはKUBIREから配信される農セラピー募集記事をご覧ください。



フラダンス体験講座☆参加者募集♡

フラの成り立ちを知り、簡単なステップとハンドモーションを練習し、実際に踊ってみましょう！《その1回を楽しむ》がテーマです♪

★6/3(金)10:00～11:30　トレビダンススタジオ
（加須市下高柳1635の1　ビバモール近く）
＊建物に面してる道は一方通行です。ご注意を。
★募集人数　12人　★参加費　1000円
★講師　神谷充代

手話歌&笑いヨガ講座♪

前半は簡単な手話単語を覚えて懐メロに手話を付けて♪曲を口ずさみながら皆さんで【手話歌】
後半は笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操【笑いヨガ】笑うことで多くの酸素を取り入れる事ができ心身ともにスッキリして元気に！幸せホルモン「セロトニン」が分泌されて免疫力もアップ！

★5/25(水)13:30～14:50　ふれあいプラザ岩槻
★講師　手話歌：樋口恵子、笑いヨガ：鶴見晃子