2023年3月発行 第124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

こうじゃなきゃいけない！なんて事は無いんです。何事も十人十色。それは健康であっても価値観であっても人生であっても同じ事。誰かから強制された生活なんてまっぴらごめんです。選択の自由は常に我々の側にあるのです。さて、マスク生活も一応の終息となりました。だからと言ってマスクを外そう！などと強制もされたくありません。何事も自分の頭で考えてその行動には自分が責任を持つ。この姿勢を忘れずにいたいものです。そのためには自分の価値観を自分がよく知っている必要があります。そうしなければ何かあるたびにいつも右往左往してしまい、最も貴重な自分の時間(命)を浪費してしまうからです。我々の持ち時間は1000年以上生きる縄文杉に比べればほんの一瞬。その一瞬の人生をより充実させて豊かに生きるため、マインドフルネス。そしてコミュニティ。さぁ！お友達も誘って一緒にKUBIREましょう*\(^o^)/*

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♪

毎週月曜日20:30ライブ配信
健康仕掛け人チャンネル

矢野先生が健康知識やセルフ整体をお伝えします。

毎週水曜日9:45ライブ配信
身体を鍛えろ！鬼トレKUBIRE

朝のウォーミングアップに♪
筋肉を鍛えて痩せ体質を作りましょう！

ライブ配信は、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。



4月AYUMI教室

税理士が教える揉めない相続 遺言書と遺留分を活用しよう！

日時：4/18(火)13:30～15:00
会場：多世代交流学習館メロディ
(松伏町赤岩会話1253)
講師：友野会計事務所
税理士　友野行晴

遺産は多くても少なくても揉め事に発展するケースがあるようです。遺してあげたい資産はどう守るか、沢山の終活事例を見てきた税理士の先生にお話を伺います。
相続の基礎知識、今のうちに知っておきたいこと等ご質問にもお答えいただけます。
是非、お話しを聞きにいらしてくださいね。

パーソナル教室

パーソナル教室は、KUBIRE体操とセルフケアの理解を深めてもらえる様に少人数で行う教室です。普段の教室ではなかなかお伝えしずらい所を詳しく丁寧にご指導いたします。
★パーソナルケア（講師:矢野剛敏）
4/14(金)菖蒲あやめ会館
★パーソナル体操（講師:新井有美）
4/6(木)松伏ハーモニー
どちらも10:00～11:30です。
※月会費をお支払いの会員さんは無料で参加できます。



TEATE教室

日時：4/13(木)10:30～12:00
会場：川間公民館
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。
勉強会はオンラインでも配信します！

手作り石けん講座
(米ぬかor桑の葉)

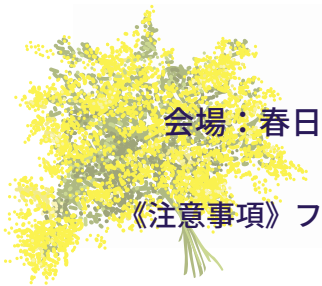
☆日程3/20(月)13:30~15:00
☆場所:古河中田公民館
☆参加費:2,500円
☆講師:松本孝枝、灘夏実

KUBIRE教室スケジュール
いつでも体験受付中！！
スケジュールはこちら

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

KUBIREフェスタin 春日部キューブ!!

春の暖かさが感じられるようになり、体を動かしたりお出かけをするにはとても良い季節ですね♪
3年ぶりの『KUBIREフェスタ』はオカリナ・フラ・手話歌・空手演武・エイサー・ミニTEATE・抽選会・マルシェなど盛りだくさんの内容で開催します。広々とした会場で『カラテビクス 一花』を賑やかに♪楽しく♪体操しましょう。手作りの素敵な作品が並ぶマルシェもぜひお楽しみに(^^)



【開催スケジュール】
日時：3/31(金)13:00～16:00　12:30開場
会場：春日部キューブ コンベンションホール(春日部市南1-1-7)
参加費無料
《注意事項》フェスタ会場での飲食は禁止されています（水分補給のみ可）



《地域クーポンご協力店》

☆なちゅらるランチ部屋（プチパン・ドレッシング）
☆ブルトン（焼き菓子）
地域クーポン使えます♪ぜひご利用ください！
当日、地域クーポンプレゼントメールを提示して
名簿にご記入ください。





《KUBIRE会員出店》

☆瀬崎みどり（ジャム・ハーバリウム）
☆野川亜紀子（小豆・布小物）
☆岡田知子（多肉植物・小物）
☆小山喜代子（パッチワーク小物）
☆上野やよい（パッチワーク小物）
☆布ぞうり　さくり（布ぞうり）



《特別出店》

☆学びっ人村
彫刻家小林晃一先生の作品「黒幻焼」を
アウトレット価格で販売！
☆Kasuka Bee
MINORIはちみつ石けんでお馴染み
春日部産天然はちみつ、みつろう、小物など



《スタッフ出店》

☆ヘッドマッサージ（篠崎イントラ）
頭皮ケア相談ブース
☆松のお花屋さん(高松イントラ)
花鉢、切り花
☆薬膳おやつ(松本イントラ)
手作り焼き菓子(クッキー、ブラウニー等)
☆MINORI石けん
身体にも環境にも優しい無添加手作り石けん





《オカリナサークルたお》

昨年4月からスタートしたばかりのオカリナたお。熱心に練習する姿にはいつも頭が下がります！フェスタでは少し難しい曲にチャレンジしています。優しい音色を聴きにいらしてくださいね。



《フラサークル オヒア》

2018年の夏に講座をしてから始まったサークルも、4年半になりました。趣味が社会貢献に繋がったら嬉しいので、介護施設へのボランティアにまた行きたい！と、皆で楽しんで練習しています。一緒に踊る事は、心の距離を縮めます。クラスごとの仲の良さが自慢のサークル♪今年から無料体験始めました☆



《手話歌サークル ピース☆サイン》

手話を交えて歌詞の意味や表現などの言葉に込められた想いを音楽に乗せて手話歌で伝えていきます。フェスタではオカリナサークルの演奏に合わせて『いのちのうた』に挑戦します♪

