2023年4月発行 第125号

4 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

KUBIREフェスタは楽しんでいただけたでしょうか？体操・オカリナ・フラ・手話歌そしてエイサー！皆さんは何が印象的でしたか？マルシェも楽しんでくれましたか？短い時間ですが日常の生活から解放されて非日常を体験していただけたなら嬉しいです♪KUBIREは「人の健康」を扱っているので単に血液検査の数値が正常である事を目的としていません。人間の健康は幸せや豊かさがキーワードです。決して息をしていた長さを競っているわけではないのです。楽しく充実した毎日を送っている人はたとえ病気を患っていたとしても人として健康であると思うんです。KUBIREは皆さんの幸せや豊かさにつながるようなイベントをこれからも行いますのでぜひ参加してくださいね(^^)

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
4/25(火)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
5/5(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フェスタ沢山のご来場ありがとうございました！





パーソナル教室

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）
5/12(金)古河福祉の森 研修室7号
☆パーソナル体操（講師:新井有美）
5/12(金)正風館 講義室2
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：5/16(火)10:30～12:00
会場：鷲宮西コミセンおおとり

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！

KUBIRE体験記コンクール『最優秀作品　杉戸会員　a.k様』

沢山のご応募ありがとうございました！

いつもお世話になっています。何事にも消極的で小心者の私ですが喜びと感謝をお伝えしたく応募させていただきました。体操に入会したのは肩凝りがひどく首凝り、頭痛で悩んでいたこと。でも今回は自分でも驚いたことがありました。若い頃から背骨の湾曲があり、これはもう一生付き合っていくものだと思っていました。体操を始めて十数年。十年前くらいから病院で年に1、2度検査を受ける生活になり、その検査の中にはレントゲンも含まれていて毎回先生から「ほほー曲がっているなぁ」と言われ続けていました。またか…と思いつつ自分でもよく曲がっているなぁと分かるくらい。コロナが流行し、検査を受けられない日々。そしてコロナが落ち着いた半年前、3年ぶりにレントゲン写真を見て「先生ー！背骨が治ってるー!!」と驚いた私。そう、湾曲していなかったのです。湾曲が治っていたのです。運動が苦手で運動といえばこの体操に通っているだけの私。これは絶対に絶対に体操のおかげだ！と強く思いました。矢野先生この体操を始めてくださりありがとうございます。インストラクターの皆さんインストラクターの道を選んでくださりありがとうございます。

KUBIREインストラクター担当教室

《矢野先生》
水曜10:00 オンライン教室
土曜10:00 カルスタすぎとor
菖蒲あやめ会館(オンライン配信)

《鎌田もと子インストラクター》
水曜10:00 白岡こもれびの森
木曜10:00 春日部キューブ
金曜10:00 オンライン教室

《神谷充代インストラクター》
火曜10:00 白岡こもれびの森
火曜19:00 白岡こもれびの森(月2回)
土曜10:00 カルスタすぎとor
菖蒲あやめ会館(月2回)

《篠崎裕子インストラクター》
火曜10:00 鷲宮西おおとり
水曜14:00 庄和正風館
木曜10:00 杉戸西公民館

《桑原浩美インストラクター》
火曜10:00 庄和正風館
水曜10:00 カルスタすぎと
木曜10:00 大利根アスタホール

《高松由美子インストラクター》
月曜10:00 南篠崎コミセン
火曜10:00 栗原記念会館
金曜10:00 松伏エローラ
金曜19:00 春日部キューブ

《新井有美インストラクター》
月曜10:00 オンライン教室
火曜10:00 伊奈県民活動センター
木曜14:00 蓮田パルシー

《柿沼直美インストラクター》
月曜10:00 春日部キューブ
火曜10:00 松伏メロディ
水曜10:00 ふれあいプラザいわつき

《野中礼菜インストラクター》
火曜10:00 杉戸西公民館
水曜10:00 森下コミセン
金曜10:00 蓮田パルシー

《樋口恵子インストラクター》
月曜10:00 森下コミセン
月曜13:10 鷲宮中央コミセン
水曜10:00 香日向コミセン
金曜10:00 栗橋イリス

《松本孝枝インストラクター》
水曜10:00 キャッスル騎西
水曜19:00 南篠崎コミセン
金曜10:00 ぐるる宮代
金曜13:30 花みずき会館

《灘夏実インストラクター》
月曜10:00 ふれあいプラザいわつき
木曜10:00 川間公民館
金曜10:00 栗原記念会館
金曜14:00 杉戸南公民館

《鶴見晃子インストラクター》
月曜10:00 古河福祉の森or
中田公民館
木曜10:00 菖蒲あやめ会館
木曜13:20 キャッスル騎西

《並木香穂インストラクター》
火曜10:00 春日部キューブ

教室住所一覧

いつでも体験受付中！

ミニイベントのお知らせ♪

【4月ミニコンサート】
オカリナ演奏に合わせて手話歌にチャレンジ！一緒に脳トレしてみませんか。フルートの音色で心も穏やかに♪KUBIREスタッフとフラサークルメンバーによる演舞もぜひお楽しみください。ご参加お待ちしております☆
★4/24(月) 13:30～15:30
★コミュニティセンターいわつき 研修室
（さいたま市岩槻区本町1－10－7）

【5月マルシェ＆ワークショップ】
買い物やワークショップを通じて、内にこもって不安になりがちな会員さんの心のケアを目的としていきます。ぜひお立ち寄りください♪
★5/20(土) 13:30～15:30 （予定）
★カルスタすぎと（杉戸町大字大島477-8）
※手作りの素敵な作品を一緒に販売してくださる会員さんも後日募集いたします

『ファーム＆ガーデン白岡』 4/22(土) オープンガーデンに参加します!!

白岡市観光協会によるオープンガーデンが今年も開催されます。オープンガーデンとは個人宅の庭を期日を決めて一般公開する催しです。和菓子・お抹茶（500円）のご用意もしておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください！
和菓子・お抹茶を召し上がられる方は下記のお問い合わせフォームにて、人数を明記の上、お知らせ下さい。
https://farm-garden.net/contact.html



【日時】2023.4.22（土）13:00～15:00
【場所】ファーム＆ガーデン白岡
お着物でのご参加、大歓迎です!!
皆様のご来園を心よりお待ちしております。



手話歌&笑いヨガ講座♪

★4/18(火) 13:30～14:50
★川間公民館 講座室　★参加費1,000円
手話歌：樋口恵子　笑いヨガ：鶴見晃子

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