2023年9月発行 第129号

9 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

夏の疲れがでてくる9月ですが、まだ残暑も厳しそうなので引き続き熱中症に注意しましょう！エアコンをかけると寒いと感じてしまう人は「身体の中の脂肪や筋肉量が減少し、体温調節の能力が低下するため、寒さに敏感になります。また、血管や神経の機能も低下するため、手足の末端が冷えやすく、その状態が続くと体全体が冷えてしまいます。これに加えて、脱水や塩分不足、熱中症など夏の環境による身体への負担もあるため、夏でも体感温度が低く感じることがあります。」との事なので①筋肉トレ②有酸素運動③塩分控えめをやめる④タンパク質を摂る⑤自律神経を働かせる様にしましょう！自律神経は朝と昼は青竹踏と運動で交感神経を働かせ、夜は湯船に浸かってからストレッチと頭の整体で副交感神経を働かせましょう。毎日を好奇心を持って楽しく過ごす事もとっても大事なので教室に参加したりKUBIREイベントに参加しましょう♪お待ちしております(^^)/

～双方向コミュニティ～ KUBIRE ON AIR!! 9/27(水)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 10/6(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♪

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。

9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：9/29(金)13:30～15:00
会場：蓮田ハストピア　多目的室
（住所：蓮田市閏戸2343-1）
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。



TEATE教室

日時：9/25(月)10:30～12:00
会場：南篠崎コミセン
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配信します！

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）
10/27(金)庄和正風館　講義室1
★パーソナル体操（講師:新井有美）
10/12(木)蓮田パルシー　剣道場
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。

9月ミニコンサートのお知らせ♪

日時：9/29(金) 13:30～15:30
会場：南篠崎コミセン２階 大集会室
(加須市南篠崎2-1-6)

『歌声サークル』内田講師のコーラス指導を受けながら懐かしい楽曲を一緒に口ずさんで脳を活性化しませんか♪♪オカリナ・フルート・手話歌・お楽しみ抽選会も開催します☆皆さまのご参加お待ちしております♪



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

新スタッフ紹介♪

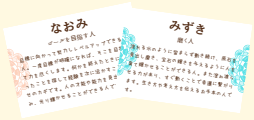


各教室で勉強させて頂きます。
どうぞよろしくお願いいたします。

この度スタッフとして参加させていただきました谷口知美と申します。出身は神奈川の海老名で、現在は上尾に住んでおり8歳と5歳の息子の子育て中です。趣味はサバゲーで、体を動かす事が大好きです！
KUBIREでは皆さんとたくさん体操して心と身体を整えて楽しみつつ、インストラクターとしてデビュー出来るよう頑張っていきたいと思っていますのでこれからどうぞよろしくお願いいたします。

私らしくラクに生きる♪個性心理学講座

なんでそんなコトするの？どうしてあんなコト言うんだろう？そんな自分や周りの人の、なんで？どうして？が手に取るように分かる統計分類学です。生まれた日から、持って生まれた個性や運気のバイオリズムを分かりやすく読み解きます。
一番身近で大切な名前に秘められた「50音のことだま」メッセージもプレゼント♪自分を知ることは自分を大切にすること。私らしさ見つめ直してみませんか？
★日時：9/28(木)13:15～14:45
★参加費：2000円
・個性診断レポート3枚セット(4000円分)付き
・名前のことだまメッセージプレゼント♪
※ご家族様など追加1人分2000円で承ります。
《再受講》診断レポートお持ちの方は参加費500円
・名前のことだまメッセージプレゼント♪
★講師：柿沼直美





フラダンス体験講座 参加者募集!!

フラダンスってどんなもの？その成り立ち、ステップやハンドを知り、簡単な曲を練習します。知らない世界を覗いてワクワクしてみませんか？
日時：10/23(月)13:30～15:00
場所：久喜文化会館　1階研修室1
参加費：1000円
講師：神谷充代



夜教室継続開催!!

沢山のご参加お待ちしております！！

【火曜19:00　はぴす白岡教室】
2022年4月より、月２回で始まった19時こもれび教室。10人に満たない人数で、和気藹々と行っておりましたが、2023年6月より、限定3ヶ月のお試しとして、毎週行いました。平均15人になれば、継続する予定とのことで、来ている皆様は周りにお声かけをしてくださり、継続すべく、盛り立ててくださいました。お陰様で平均15人を越して、18人前後をキープ。それでも、昼間の教室に比べたら少ないので、お一人ずつお名前をお呼びでき、直接姿勢を直したり、細やかに指導できる教室です。
入りたてのかた、細かく体操を覚えたいかたにぜひおススメです。第1第3は神谷、第2は鎌田、第4は野中と、白岡スタッフが担当しております。バラエティ豊かな教室として、楽しんで頂けると思います♪

【水曜19:00　カルスタ杉戸(生涯学習センター)教室】
この度、6月より「夜7:00カルスタ杉戸教室」が急きょ復活して担当する事になりました高松由美子です。コロナ前にはたくさんの会員さんで賑わっていたカルスタ夜教室を復活して欲しい！とある会員さんから強い要望を聞いていた私は矢野先生に伝えたところ「すぐにやろう！」とひとつ返事で決まりました。夜教室はまだまだ人数が少ないのでゆったりと体操ができます。ぜひ1度体操に来てください。お待ちしております。

地域クーポン券新店舗

矢野先生の従兄弟であり、KUBIRE会員でもある大前諒晃さんの営むヘアサロン。一人一人に似合うヘアスタイルやダメージを出来るだけ抑えたカラーの提案をしてくださいます。ぜひご相談してみてはいかがでしょうか(^^)

hairmake EnDeux
(ヘアメイク エンデュー)
幸手市北2-1-12(幸手駅徒歩13分)
【要予約】0480-42-4228
AM9:00-PM7:00
(カット最終受付18：00)
定休日：月曜日・火曜日
＊但し、祝日が月曜の場合は営業



《地域クーポン券の使い方》
500ポイント貯まったら「地域クーポン券プレゼント」メールが届きます。お支払い時にメールを提示して、名簿にご記帳お願いします。※おつりは出ませんので予めご了承ください。
★KUBIREからのメールで保有ポイント数が確認できるようになりました♪