2023年12月発行 第132号

12 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

今年も残すところ一ヶ月となりました。今年は十年以上通うベテランから今年新しく仲間に加わった皆さんまで毎月1200名近い会員様と一緒に楽しみながら健康自主自律に励んできました！成果の程はいかがでしたか？予防美容。泌尿器科の症状は生活の質を落としフレイルや鬱、認知症まで発症させてしまうことが分かっています。実に40才代女性の八人に一人の割合で悩んでいる方(年齢とともに割合は増加します)がいるそうです。これは女性ホルモンの減少による骨盤底筋肉への血流低下や姿勢の悪さが原因。お尻周りの筋肉や腸腰筋を鍛えてKUBIREを作る事が予防と改善につながります！来年も女性の健康作りに励んでまいりますので変わらぬご支援とお友達のご紹介をお願いいたします(^^

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
12/20(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
1/5(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♪

お知らせ

年末年始12/29(金)～1/4(木)は全教室お休みさせて頂きます。
お休み中はオンライン教室の録画をぜひご利用ください！
ご登録はスタッフにお尋ねください。

1月会費と一緒に年会費1000円のご用意をお願いいたします。

☆まとめ払いが便利です！ポイントもついてお得！！
1年払いは1月のみ、半年払いは1月と7月のみ受付けます。
※如何なる場合でも払い戻しは一切しませんのでご了承ください。
・1年払い　年会費1000円+会費12か月分　37000円
(2月と7月頃に500ポイントずつ付与)
・半年払い　年会費1000円+会費6か月分　19000円
(2月頃に500ポイント付与)
※500ポイント毎に「地域クーポン券」が発行されます！詳しくは裏面をご覧ください。
「地域クーポン券」は教室で「KUBIRE通貨」500taoに交換もできます。
「KUBIRE通貨」はKUBIRE内でのお買い物や講座参加費にも使えます。

TEATE教室

★12/20(水)10:30～12:00
香日向コミュニティーセンター
★1/19(金)10:30～12:00
松伏エローラ
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！

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。
★パーソナルケア(矢野剛敏)
1/26(金)杉戸西公民館
★パーソナル体操（新井有美）
1/25(木)栗原記念会館
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。

AYUMI教室



なりたい自分になる♪ 似合う色で魅力を引き出すパーソナルカラー講座

日時：1/25(木)13:15～14:45
会場：春日部キューブ　会議室1
講師：ビリーブカラーオフィス主宰
カラーコンサルタント　信海茉実
似合う色を身に着けると、気持ちも明るく元気になります♪人それぞれ違う、生まれもった肌や瞳や髪の色から、似合う色、映える色を見つけて、なりたい自分にピッタリな色遣いを愉しみましょう！

護身術＆テーピング講座

日時：1/23(火)13:30～15:00
会場：栗橋文化会館イリス
（久喜市伊坂1557)
参加費：無料
空手公認5段、接骨院の先生の資格を持つ矢野先生が外敵から身を守る『護身術』と痛みから身を守る『テーピング』をわかりやすくお伝えします♪ご参加お待ちしております(^^)

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

秋のKUBIREコンサートIN 蓮田ハストピア♪開催しました!!

今年も秋のコンサートが11/8(水)蓮田ハストピアにて、総勢260名で盛大に開催されました。毎年恒例のオカリナ・フラ・手話歌、そして唱歌のコラボは、今年は一青窈（ひととよう）さんが大切な人の幸せを願って作詞した『ハナミズキ』。歌声サークル講師、内田美智子さんの伸びやかで透き通る歌声が開場を包みこみ、思わず涙されている方もいらっしゃいました。感動の涙は何にも勝るストレスケアですね。また最後はスペシャルゲスト、和太鼓と篠笛奏者の『朋郎さん』が力強いパフォーマンスで会場を盛り上げてくださいました。皆さまのご協力のおかげで今年も素晴らしいコンサートになったことを心より感謝申し上げます。またいらしてくださった皆さまが少しでも楽しい時間を過ごしていただけたなら幸いです。コンサート後に送らせて頂いたアンケートに多くの方が回答してくださりありがとうございました。貴重なご意見を参考に来年もスタッフ一同心を込めてイベントを企画していきたいと思っています。ミニイベントは各地域を巡りますので、お近くで開催される時はぜひご参加ください。出演してくださる方も大歓迎です。次回の大きなイベントは4月のフェスタ（春日部キューブ）を予定しています。こちらはお祭りをイメージしたイベントになっています。またどうぞ足を運びください。







KUBIREコンサート
ぜひご視聴ください♪








地域クーポン券ご利用ください♪

会費まとめ払いやお友達ご紹介をして頂いた時に付与されるポイントが500ポイント貯まると、「地域クーポン券プレゼント」メールが送信されます。
地域クーポン券は、地域のお店で代金500円分として使えます♪
地域とKUBIRE、地域と会員さんとの新しい繋がりが出来ますように☆
ぜひお店へお出掛けください(^^)

《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。
(メールは削除しないでください。メールが無い場合は無効となります。)
★お支払い時に500円分として使えます♪「地域クーポン券プレゼント」メールを提示してください。お店にある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。
※地域クーポン券で石けんの購入はできません。
石けんと交換の場合は、米ぬかorキッチン石けん1個と引き換えになります。

《お店に行けない方》
リアル教室にてKUBIRE通貨500taoと交換できます。教室にこられない方は郵送で米ぬか石けんorキッチン石けん1個を郵送させて頂きます。「地域クーポン券プレゼント」メールより返信にてお知らせください。
※郵送での500taoへの交換はできません。









地域クーポン券・KUBIR通貨500taoが使えるお店

※100taoはお店では使えません

【bulouton ブルトン】
《要予約》048-077-3184
幸手市上吉羽763-5

【喫茶おぐら】
《要予約》0480-58-0804
久喜市鷲宮西大輪247-12

【なちゅらるランチ部屋】
0480-36-3500
杉戸町杉戸2-11-10

【ペンヤ】
048-754-2507
春日部市粕壁東1-25-10

【Frays フレイズ(美容院）】
0480-40-5380
幸手市中1-1-21

【KiaOra COFFEE(キオラコーヒーロースタリー&カフェ)】
048-797-8828
春日部市大沼3-123-1

【hairmake EnDeux (ヘアメイク エンデュー)】
《要予約》0480-42-4228
幸手市北2-1-12