2024年3月発行 第134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

花粉症祭りって感じですか？花粉症ってスーパー嫌ですよねwなので僕は毎日ビタミンDのサプリ摂ってます！(おかげでほぼ無症状♪)皆さんもビタミンD摂ってストレスフリーな毎日をお過ごし下さい。おすすめはドラッグストアで聞いたら早いので教室が終わったらゴー！1ヶ月分が3000円以上のやつにしましょう。間違ってもDH◯みたいな格安サプリはやめて(汗)花粉症について詳しくは各教室でイントラに聞けば教えてくれるので参考にしてね。そうそう祭りといえば4/16は年に1度のKUBIREのお祭りKUBIREフェスタを春日部キューブで行うのでぜひ参加して〜！KUBIRE体操の体験会も兼ねているのでお友達と一緒に参加してくれたら喜びます(^^)詳しくはメルマガで送るのでメルマガ登録していない人はスタッフに言って登録してちょうだい。ついでにオンライン教室が出来るようになっておくといざって時に役に立つのでよろしく！

AYUMI教室

AYUMI×KUBIRE ON AIR 薬剤師沖原先生に聞く♪薬の上手な使い方

日時：3/27(水)13:30〜15:00
会場：鷲宮中央コミセン
(久喜市鷲宮6-1-4)
講師：薬剤師　沖原雄

使っている薬のことや、薬の上手な使い方や減らし方など、皆さまの質問にお応えします。事前に質問を募集してオンラインでも配信します♪

終活準備始めてますか？相続と遺言は早めの対策が吉☆

日時：4/24(水)13:30〜15:00
会場：栗原記念会館
(久喜市栗原4-9-12)
講師：友野会計事務所
税理士　友野行晴

「親の想いを次世代につなげ財産を守ること」をモットーに活動されている友野会計事務所の所長さんからアドバイスをいただきます。個別質問にも簡単アドバイスをいただく時間を設けています。

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）
4/26(金)ふれあいプラザいわつき
★パーソナル体操（講師:新井有美）
4/19（金）大利根アスタホール
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。



笑いヨガ講座♫

★3/26(火)13:20〜14:50
久喜市栗原記念館(集会室1•2•3)
★4/3(水)13:20〜14:50
春日部キューブ(会議室1)
★参加費:1000円
★講師:鶴見晃子

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
4/5(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♪

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
朝活KUBIRE体操

朝の15分！女性のための予防美容体操＆セルフケア♪ぜひご参加ください。



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。

TEATE教室

日時：4/30(火)10:30〜12:00
会場：庄和正風館
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！

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

4/16(火)KUBIREフェスタin春日部キューブ!

日時：4/16(火)12:30～15:30　開場12:00
場所：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）春日部駅西口より徒歩5分

今年もKUBIREフェスタに『創作エイサー団体 琉球國祭り太鼓』の方々が華を添えてくださいます♪秋のコンサートでもお馴染みの『朋郎』さん作曲『♪一花』は一つ一つの動きが女性の健康と美容を考えて作られたカラテビクス！広々とした会場で一緒に体操しましょう。オカリナ・フラ・空手・手話歌・歌声・抽選会・マルシェなど盛りだくさんの内容で開催します。ご参加お待ちしております！

《タイムスケジュール》
12:00　開場
12:30　KUBIRE体操30分
　※マルシェスタート
13:05　フラ（ハウオリ・ラナ・ポノ・ルアナ）
13:20　オカリナ（たお＆milk cocoa）
13:35　手話歌（ピース☆サイン）
13:40　フラ（ポノ・ラナ・ルアナ・ハウオリ）
13:55　オカリナ（cocoa）
14:05　フラ（みちよ先生）
14:10　オカリナ・フラ・手話歌・歌のコラボ
　※マルシェ終了
14:20　琉球國祭り太鼓
14:50　空手演武
15:00　お楽しみ抽選会

特別ゲスト 琉球国祭り太鼓

沖縄の伝統芸能エイサーをベースに、空手の型を取り入れた独自の振り付けとダイナミックなバチさばきで、今や沖縄を代表する創作エイサー団体です。



KARATEビクス　一花

動画に合わせて一緒に体操してみてください♪

ノーマルバージョン



チャレンジバージョン









マルシェ出店者



《地域クーポンご協力店》

☆なちゅらるランチ部屋
　プチパン、ナッツドレッシング、バーガー
　野菜うどん(ナッツドレッシングたれ)
☆キオラコーヒーロースタリー＆カフェ
　コーヒー、レモネード、自家製ドリンク

地域クーポン券が使えます♪
当日、地域クーポンプレゼントメール送信日名前を名簿にご記入ください。







《KUBIREスタッフ》

☆高松イントラ（お花）
☆桑原イントラ（お米）
☆松本イントラ（薬膳おやつ）
☆MINORI 石けん





《特別出店》

☆イル ピノリーノ
　パン、焼き菓子、ランチボックス
☆学びっ人村
　陶芸品、海産物







☆kasuka Bee　非加熱無添加はちみつ

天然はちみつの量り売りをします！
空き瓶にお名前を付けてお持ちください。
瓶をお預かりしてお帰りまでにご用意します。

《KUBIRE会員》

☆岡田知子さん
　ミニコロッケ、多肉植物寄せ植え、押し花やデコパージュ小物
☆野川亜紀子さん
　布小物、豆類
☆瀬崎みどりさん
　アーティフィシャルフラワーアレンジ
☆布ぞうりさくりさん
　布ぞうり、編み物小物、クラフトバッグ、梅干し
☆小山喜代子さん
　パッチワーク小物 、バッグ 、マットケース
☆須長幸代さん
　マットケース



