2024年4月発行 第136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

4月は環境が変わる時。季節の変わり目と環境変化のストレスで自律神経の働きが少しおかしくなって心と体に影響が出やすい時です。体の方は自律神経が交感神経と副交感神経を行ったり来たりするので花粉症や冷え症、胃腸障害や睡眠障害が起きるかもしれません。一番大事なことは生活のリズムを一定に保つこと。①起きる時間を決める②朝日を浴びる③同じ時間に食事する④夜は湯船に浸かる。それと共にa朝起きたら青竹踏みb運動を心掛けるc表情筋トレーニング(笑顔の練習)をすると良いでしょう。心を整えるためには①ポジティブ日記をつける(いいことを思い出す)②美しい日本語に触れる(いい文章を読む)③小さい目標を作ってクリアしていく(歩いてコンビニに行くとか階段を使うとか簡単なやつで良い)をすると良いでしょう。ネガティブになりやすい人は「人に親切にする」が特効薬なのでぜひ試してみてください♪要するに毎日の様にKUBIRE教室に来て体操して笑って喋っていれば大丈夫です(^^)

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
5/3(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♪

どなたでもOK！公開ライブ配信

朝活KUBIRE体操
毎週水曜日9:45配信

朝の15分♪女性のための
予防美容体操＆セルフケア

健康仕掛け人チャンネル
毎週月曜日20:30配信

矢野先生が健康知識やセルフ整体をお伝えします！

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

KUBIRE体操・オカリナ・フラ・手話歌・歌声・空手・エイサー・抽選会・マルシェなど盛りだくさん♪今年は軽食やパン、スイーツやコーヒーなど飲食も会場でお楽しみ頂けます。お友達をお誘い合わせの上、沢山のご来場をお待ちしております(^^)

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）
5/27(月)栗原記念会館
★パーソナル体操（講師:新井有美）
5/31(金)森下コミュニティセンター
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。

ご来場者さまへお願い

・体操の時間は女性のみの参加とさせて頂きます。
・ごみは各自お持ち帰り頂けますよう、ご協力お願いいたします。

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します！

AYUMI教室

AYUMI教室×KUBIRE ON AIRライブ配信♪

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。

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インストラクター担当教室一覧

《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
水曜19:00 カルスタすぎと(月2回)
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

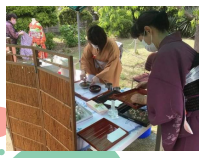
KUBIRE教室スケジュール
いつでも体験受付中！！
スケジュールはこちら

KUBIRE体験記コンクール　『最優秀作品　杉戸会員　m.s様』

KUBIRE体操に参加させて頂きもうすぐ1年になります。2年前の私は、コーラスに出席して準備から終了まで4時間、合わない靴を履き痛いのを我慢していました。元々外反母趾の足は中々合う靴がなく、この日は黒の靴を選んでしまいました。その後は歩けなくなる程膝が痛く、1年近くマッサージに通い近所の整骨院にも行きましたが完全にはよくならず、これはもう自力で治すしかないと思い、以前から勧められたKUBIREさんに参加しました。お腹締めて・お尻締めて・足の内側・後ろの筋肉を付ける体操は膝に良かったです。身体全体の体力も付き循環も良くなり、冷え性の私もこの冬は寒さに強く過ごせました。本当にKUBIREさんのお陰で私は嬉しいです。笑顔の素敵な優しいインストラクターとたまに活を入れてくれる矢野先生の教えが効果的で、まだ正座は出来ませんがこれからも頑張って続けたいです。

『ファーム＆ガーデン白岡』オープンガーデン

ファーム＆ガーデン白岡は4/21(日)の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。当農園では和菓子・お抹茶セット（￥600/1人）のご用意を致しますので、ぜひご予約下さい♪
【日時】4/21(日)13:00～15:00
【場所】ファーム＆ガーデン白岡
宜しければお気軽にお着物でのお越しもどうぞ！
皆様のご来園を心よりお待ちしております。
※雨天の場合、中止となります。



5月ミニコンサートのお知らせ♪

各地を巡るミニイベント♪
オカリナ・フルート・フラ・手話歌・お楽しみ抽選会を開催します(^^)
皆さまのご参加をお待ちしております！

日時：5/30 (木) 13:30～15:30
場所：大利根アスタホール
(加須市旗井1461-1)