2025年2月発行 第145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

「空手の形を覚える事が脳トレになる！」って言われているので健康仕掛人としての責任感からKUBIRE流基本形を三つ作ってみました！一花と一緒に各教室で行って行くので頑張ってなんとなく出来るようになって下さい笑KUBIRE体操の基礎は足指・足首・お尻・背骨での片足立ちです。そこから各種立ち方を覚えてしっかりした足腰を鍛える事が大事です。上半身は緩めるを意識しましょう。上半身は無意識で固くなっているので意識して緩めて使える肋骨・肩甲骨・腕・手指を作ります。セルフケアを覚えて毎日行いましょう。下半身を鍛え、上半身を緩めると呼吸と循環が良くなって全身に栄養と酸素が行き渡り細胞一つ一つにエネルギーが満ちてきます。その状態が生物としての健康です！そうやって得られた元気で何に挑戦しましょうか。春はすぐそこですよ♪

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
3/7(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♪

TEATE教室

日時：2/21(金)10:30～12:00
会場：蓮田ハストピア
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！

2025年度スポーツ安全保険のご案内

今年も公益財団法人スポーツ安全保険の加入募集をいたします。
KUBIREでは、教室活動中 及び 教室への往復中の事故やケガを補償できるスポーツ安全保険への加入をおススメしております。掛け金の一部をKUBIREが負担致しますので、この機会に不慮の事故やケガへの安心補償としてご検討ください。募集は各教室にて、2/20～3/20受付分までとなります。



【加入区分】
1)65歳以上の方 掛金700円
2)64歳までの方 掛金1350円
(補償期間は2025年4月1日～2026年3月31日)
加入ご希望の方は、お手持ちの封筒に掛金(おつりのないよう)を入れ、封筒に必要事項をご記入の上、３月会費と一緒に提出をお願い致します。

封筒表面には、
1)お名前(楷書でハッキリと、保険証と同じ漢字で)
2)フリガナ
3)生年月日
4)年齢(2025年4月1日現在)
の記入をお願い致します。



KUBIRE体験記コンクール

★締切：3/20まで
★応募方法：メールか教室で直接お渡しください

KUBIRE体操を始めて起こった心や身体の変化を綴ったKUBIRE体験記（400字以内）を募集します！最優秀作品には、MINORI石けん詰め合わせをプレゼントさせて頂きます♪皆さまのお言葉は私たちの励みになります。スタッフ一同沢山のご応募おまちしております(^^)

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

パーソナル教室

KUBIRE体操とケアを少人数で楽しんでいただける教室です。前半で体を動かし、後半はセルフケアや整体で体を整えましょう。

日時：3/14(金)10:00～11:30　場所：はぴす白岡　会議室6.7
参加費：KUBIRE月会費会員の方→無料、　その他の方→1000円
前半体操　10:00～10:40　講師：新井有美　　《テーマ》
後半ケア　10:50～11:30　講師：矢野剛敏　首と肩甲骨の体操とケア

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

AYUMI教室　風水の基礎講座

日時:3/6(木)13:15～14:45
会場：杉戸西公民館　講座室
(杉戸町高野台西3-3-1)
杉戸高野台駅から徒歩6分
講師：久田富士子（岩槻会員）



『風水』という言葉は皆さん聞いたことがあるかと思います。今回の講座では、家で役立つ事柄も含めて風水の基となっている考え等をお伝えしていきます。興味のある方はどうぞ。

KUBIRE会員のお子さんお孫さんは空手会費無料！

KUBIRE教室と矢野先生の空手教室、どちらか一方の会費でどちらでも通えるようになりました。
ぜひご活用ください♪

・KUBIRE会員のお子さん、お孫さん→空手会費1人月会費無料(育成会費有り)、2人目は月会費3000円、3人目は月会費1500円
・ご本人かお子さんが空手会員→KUBIRE会費無料(入会金・年会費有り)







加須市大利根地区で3代続くいちご農家

『大塚いちご農園』朝摘みいちご販売

日時：2/22(土)11:30頃　(カルスタ教室終了後)
場所：カルスタすぎと ホール
(埼玉県北葛飾郡杉戸町大字大島477-8)

3代続くいちご農家で加須でつるつきいちごをつくっています。朝摘みにこだわっていますのでぜひ新鮮ないちごを食べてみてくださいね。





ご注文はこちら
LINE公式アカウント

個性心理学(動物占い)講座

声の掛け方や言い回しをちょっと変えるだけで、スムーズ話が通ったり苦手だと思ってた相手がニコッとしてくれたり(^^)同じように伝えても、伝わり方や理解の仕方は人それぞれ。価値観や考え方、行動パターンも驚くほど違います。生年月日をもとに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♪

【春日部キューブ】
日時：3/3(月)13:15～14:45
場所：春日部ふれあいキューブ 6階会議室6
(春日部市南１丁目１－７)
【松伏ハーモニー】
日時：3/4(火)13:15～14:45
場所：外前野記念会館ハーモニー 2階集会室B
(松伏町ゆめみ野東３丁目４－１)
★参加費：2000円
・個性診断レポート3枚セット(通常4000円)付き
※ご家族様など追加レポート3枚セット2000円で承ります。
《再受講》診断レポートお持ちの方　500円
・2025年リズムレポート(通常1000円)プレゼント
★講師：柿沼直美

個別診断も承ります
お問合わせはこちら

ナオミの個性心理学＆50音のことだま」LINE公式アカウント



各地を巡るミニイベント♪ 2月・3月のご案内

どちらも当日のご参加でもOKです。お気軽にご参加ください♪

《2月ミニコンサート》
☆日時：2/18(火)13:30～15:30
☆場所：白岡市生涯学習センターこもれびの森　ホール
(白岡市千駄野432番地)
☆参加費
・3000円会員、サークル会員→無料
・その他の方
1.抽選会参加希望の方→500円
2.希望しない方→無料



《マルシェ＆ワークショップ》
☆日時：3/18(火) 13:30～15:30
☆場所：蓮田市総合文化会館ハストピア
多目的室
(蓮田市大字閏戸2343番地2)
☆参加費無料
☆申込不要

