2025年4月発行 第147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

今月はKUBIRE最大のイベント！KUBIREフェスタが4/16に行われます(^^)毎年たくさん参加してくれるのですが今年は400人で一花(お手本:篠崎・柿沼)をやりたいのでお友達お誘い合わせの上奮って参加してください！！朋郎が来てくれるので大迫力な生演奏付きですよ！もちろんKUBIRE体操の体験会も兼ねているのでKUBIREを知らないお友達も一緒に連れてきてね♪オカリナ・フラ・手話歌・空手もやるしマルシェも行います。今年もKUBIREを応援してくれている地域のお店も出店してくれるのでお腹を空かせて来たほうがいいかも笑「私が楽しむ事を忘れない！」さぁ！お祭りだ*\(^o^)/*

《地域クーポン券(メール)使えます！》
☆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、焼き菓子
☆なちゅらるランチ部屋　バーガー、クッキー
☆ブルトン　ナシチャンプル、キンパ丼、いちご大福



KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
5/2(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：4/30(水)10:30～12:00
会場：香日向コミセン
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も配信します！

KUBIRE体験記『春日部会員　m様』沢山のご応募ありがとうございました！！

クビレに入って2年５か月。入会前は左股関節が痛くなり、自転車の乗り降りもこわごわ過ごしていた時、友達から「クビレの体操で膝の痛みが軽くなったよ」と聞き「これだ！」と思いすぐ入会しました。インストラクターの先生の根強くわかりやすい指導で楽しく体を動かしながら、週２回歩きで教室に通っています。股関節の痛みが早く良くなる様に教室での指導を思い出し、背筋を伸ばしお腹を締め、前重心で歩くと股関節の痛みも楽になり、自転車も平気で乗れる様になりました。今では歩く姿勢が綺麗だねと言ってもらい、お世辞でもうれしいです。クビレバンザイ♡

【hairmake EnDeux(ヘアメイク エンデュー)】素敵に変身したい方！大募集！

自分に似合うってなんだろう？どんなスタイルが似合うんだろう？これって似合っているんだろうか？そんな疑問を思ったことはありませんか？行きつけの美容室もあるけれど、ちょっと他も体験してみて違う自分に出会ってみませんか？お申込みはスタッフへお声がけください。
◯平日ご来店可能な方◯これって自分に合っているのか迷っている方
◯スタイルを変えたい方◯まとまらない方などなど◯年齢不問
★料金は無料です。
★スタイルは相談の上、決めさせていただきます。
★今のスタイルを全く変えたくない方はご遠慮ください。
★基本メニューはカットですがスタイルによっては
カラー、パーマも視野に入っています。
住所：幸手市北2-1-12(幸手駅徒歩13分)



AYUMI教室

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：4/23(水)13:30～15:00
会場：伊奈県民活動センター
　210セミナー室(伊奈町内宿6-26)
講師：友野会計事務所
　税理士 友野行晴

パーソナル教室

★日時5/9(金)10:00～11:30　★場所：あげお富士住建ホール302
前半体操　10:00～10:40　講師：新井有美
後半ケア　10:50～11:30　講師：矢野剛敏
《テーマ》
首と肩甲骨の体操とケア
※月会費を納めてくださっている会員さんは無料です。

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フェスタin春日部キューブ!

日時：4/16(水)12:20～15:30(予定)　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

★体操の時間は女性のみの参加とさせていただきます。
★矢野先生の著書『片足立ち健康法』限定30冊プレゼント！
※お一人様一回限り

スペシャルゲスト！
『朋朗』





みんなで『一花』

《プログラム》
◆12:00開場
★12:20　KUBIRE体操
★12:40　一花
ーーーーーーーーーーーーーーーーー
◆マルシェスタート
★13:00　フラ
・パーリーシェル（ラナ&ポノ）
・ヘメレノヒナ（ルアナ）
・ナニピイホロ（ハウオリ）

★13:12　オカリナ（たお）
・花
・花は咲く
・ジュピター

★13:22　手話歌（ピース☆サイン）
・四季の歌

★13:32　フラ
・オハイアリイカルヘア（ラナ）
・ハアヘオ（ポノ）
・プープーアオエバ（ハウオリ）

★13:47　オカリナ（milk cocoa）
・りんご追分け
・風の通り道
・ストーリア

★13:57　フラ
・みちよ先生ソロ
・花は咲く（全クラス）

★14:05　オカリナ・フラ・手話歌コラボ
・アイノカタチ

★14:15オカリナ（cocoa）
・お祭りマンボ
・コンドルは飛んでいく
ーーーーーーーーーーーーーーーーー
◆マルシェ終了（14:25）
★14:25　朋郎
★14:55　空手の演武
★15:05　お楽しみ抽選会

《フラサークルオヒア》

フラにチャレンジしてみませんか？
フラサークルオヒアでは、どのクラスもメンバーを募集しています。レッスンの無料体験が出来ますので、ぜひお気軽にどうぞ♡ホームページ内にあるフラサークルの公式LINEや、周りのフラメンバー、スタッフなどにお尋ねくださってもOK！発表や施設ボランティアに出るのは自由ですが、つけまつ毛、ウィッグ、バッチリメイクで別人になる快感を味わい、皆と一緒に踊る一体感はヤミツキになりますよ♡アンチエイジングに最適です♪♪♪
金曜午前加須・月曜午後久喜・金曜午後杉戸・火曜午後杉戸・月曜午前杉戸、にクラスがあります。（月曜午前杉戸は新規のクラス）



《オカリナサークルたお》

心を合わせて演奏する楽しい時間をご一緒しませんか♪オカリナは優しい癒される音色が魅力です。忙しい日常の中で耳を研ぎすませる時間は、心のリラックスやリフレッシュにもなりますよ。経験者の方はもちろん初心者の方も大歓迎です。いつでも体験お待ちしています。
活動日：第2.4金曜日 14:00～15:30
場所：幸手南公民館　美術工芸室

《手話歌サークル ピース☆サイン》

手話歌は歌詞に込められた想いを音楽に乗せて手話を交えて伝えていきます。ひとつの表現として参考にしていただけたら幸いです♪新しいことにチャレンジして脳トレ効果を一緒に楽しんでみませんか？
活動日：第1.3金曜日 13:20～14:50
場所：森下公民館２階 会議室



《歌声サークル》

声が出にくい、むせることがある、飲み込みにくい、呼吸が浅くなった、と感じることはありませんか？喉も筋肉です。使わなければ、どんどん退化してしまいます。童謡や懐かしい歌謡曲などを歌って、表情筋、嚥下筋、呼吸筋を鍛えませんか！楽しく歌って、心も体も元気になりましょう。
活動日：隔週月2回　月曜または水曜
場所：伊奈町内宿台5-10
内田クリニック隣の木造2階建
学習塾の1階ホール





《布ぞうりサークルさくり春》フェスタにも出店します！

現在7名の会員でお喋りしながら、ぞうりつくりをしています。新人2名がモソモソしていると先輩がサッと行って、的確に教えているのを見ると微笑ましいです。
自分で作れば、夫用、子供用、孫用全てジャストサイズです!『会員募集中～』
活動日：第1.3金曜日 14:00～16:00
場所：春日部中央公民館



5月のミニコンサートご案内♪

当日のご参加でもOKです。
お気軽にご参加ください♪
日時：5/28(水)13:30～15:30
場所：キャッスルきさい ホール
☆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



初開催！！米粉シフォン講座♪フェスタにも出店します！

おうちパン教室いろどり主催【上尾市】おおかわら あやと申します♡
オートミールとお米のパンや米粉のシフォン・おやつをお伝えし、述べ2000人以上の方に喜んでいただいております♡
4月の講座は大人気！ふわふわしっとり～♡米粉シフォンです♡
膨張剤不使用の身体にやさしいおやつ作りませんか？おやつはもちろん、プレゼントにも喜んでいただけること間違いなし♡

日時：4/24(木)9:30～11:30
場所：はぴすしらおか
参加費：4500円
（kubire教室限定価格★普段5500円）
米粉シフォン ワンホールお持ち帰り
試食・レシピ付き



