2025年6月発行 第149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

五月は毎年五日に空手の埼玉県大会があって僕はマスターズ(40歳以上の空手家達が出場する)部に出場して今年も形で三位入賞して埼玉県代表になれました！それもこれも日頃鍛えた筋肉とサポートしてくれ仲間達やアドバイスをくれる先生方のおかげ。現役の頃には分からなかったコミュニティのありがたさを今さら実感しているところです。人は一人では大した事は出来ません。一人また一人と仲間が増え支持者が増えていく事でだんだんと大きな力を発揮することができるのです。それはKUBIREも同じ。たった8人の会員しかいなかった19年前。今は14人のスタッフと1200人の会員さんに支えられて地域の健康インフラとして知る人ぞ知るコミュニティになりました！でもまだまだ地域の健康作りの拠点としては弱い。皆さんや皆さんの家族、友人を「お金をかけずに健康にする！」ためにはこれからも皆さんの応援が必要なのでこれからもKUBIREをよろしくお願いします♪

### KUBIREオープン会議
**毎月第1金曜日**
**7/4(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。




### 《会費お支払い時期のお願い》

月会費は毎月最初に参加する日にお支払いください。
前月にお支払いされる方は、20日以降にお願いいたします。

☆まとめ払いが便利です！
半年払いの受付は、1月と7月のみとさせて頂きます。
※如何なる場合でも払い戻しは一切しません。予めご了承ください。
　7月～12月会費6ヶ月分　18000円
ポイントもついてお得♪500ポイントプレゼント！
※ポイントは地域クーポン券(500taoと交換も可）としてご利用頂けます。詳しくはスタッフにお問いわせください。

### TEATE教室

日時：6/19(木)10:30～12:00
会場：あやめ会館
日時：7/11(金)10:30～12:00
会場：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

少人数でゆったり楽しむ「KUBIRE体操とセルフケア」の教室を開催します！前半は首や肩甲骨まわりをスッキリさせる体操、後半はじっくり自分と向き合うセルフケア。ぜひご参加ください♪

★日時：7月18日（金）14:00～15:30
★場所：鷲宮中央コミュニティーセンター 会議室1
《タイムスケジュール》　　《テーマ》
14:00～14:40　KUBIRE体操（講師：新井有美）　　首と肩甲骨の体操とケア
14:50～15:30　セルフケア（講師：矢野剛敏）
※月会費をお支払いいただいている会員様は参加無料です。

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

## 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**

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、瞳、髪の色と雰囲気が調和するパーソナルカラーを使って、なりたい自分にピッタリな色遣いでおしゃれを愉しみましょう♪

日時：6/24(火)13:15～14:45
会場：松伏メロディ ホール
講師：ビリーブカラーオフィス主宰 信海茉実
　　カラーコンサルタント 松田実千代

### 【ミニミニ手話＆手話歌講座】

かんたんな手話のあいさつや単語を覚えて一緒に脳トレしませんか♪
日時：6/25(水)12:30～13:30
場所：幸手香日向コミセン
参加費：500円
講師 ：樋口恵子



お米を未来へ。KUBIRE、米の買付はじめます。お米は日本人のソウルフード。健康の基盤である「食」の中心にあるのが「米」です。しかし今、米づくりを支える農家の平均年齢は70歳を超えています。このままでは、5年後？10年後？―日本のお米は作る人がいなくなるかもしれません。KUBIREは未来の米づくりを守るために、適正な価格で、正しく米を買うことから始めます。米農家が誇りと生活を両立できる環境をつくりたい。次世代が安心して米作りに挑める社会をつくりたい。お米を守ることは、日本の食文化を守ること。KUBIREは、その一歩を踏み出します。まずはお米を作っている会員さんから買わせて頂きたいと思います。ぜひスタッフにお声掛けください。

## ミニイベント♪6月7月のご案内　当日のご参加もOKです！お気軽にお越しください♪

### 【マルシェ＆ワークショップ】

カルスタ杉戸で、心あたたまるミニマルシェ＆ワークショップを開催します。
手づくりのハンドメイド雑貨や、体にやさしいおやつ・お惣菜、気軽に楽しめるワークショップもご用意しております。どなたでもご参加いただけますので、ぜひふらりと遊びにいらしてください。

日時：6月17日（火）13:30～15:30
会場：カルスタすぎと
　（北葛飾郡杉戸町大字大島477-8）
参加費：無料
申込：不要（当日そのままご来場OKです）

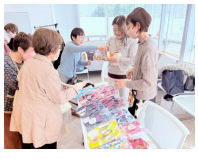
■ ワークショップ内容
★スマサポ＆価値観講座（矢野剛敏）
★アロマで体質診断♪（新井有美）
【そらの会★六角パズルチャレンジ】
7枚中6枚で「花」の形を作ろう！タイムを競って賞品GET！
・参加費：100円
・順位発表：15:15
・賞品：1位：1000 Tao・2・3位：500 Tao
集中力とひらめきが勝負のカギ♪



そらの会

■ マルシェ出店予定
★岡田知子
多肉寄せ植え／押し花小物／デコパージュ小物
★平野安子　米粉パン／生米パン
★さくり春　布ぞうり
★MINORI石けん
★からだ元気薬膳おやつ Takae
★ファーム＆ガーデン白岡
体にやさしい手づくり惣菜など





### 【ミニコンサート】

オカリナ・フラ・手話歌・フルートなど、多彩な演目を間近で楽しめます♪
日時：7月15日（火）13:30～15:30
場所：川間公民館
参加費：会員・サークル会員：無料
　　その他の方：1. 抽選会に参加希望 → 500円
　　2. 抽選会に参加しない → 無料





