2025年9月発行 第151号

9 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

最近、肋骨を骨折する会員さんが目につくので肋骨強化しましょう！
(股関節じゃないのが救い)
ポイントは3つ。
①タンパク質②ビタミンC③ビタミンK④呼吸法⑤ねじる体操
(あ。5つだったw)
骨はカルシウムよりもタンパク質で出来ているのでタンパク質が少ないと骨は細く弱くなります。卵・お肉・お魚・豆を一日200gを目安に食べましょう！骨のタンパク質①はコラーゲンなのでビタミンCがとても大事！食事だけでは不足なのでサプリメントで補いましょう！骨のタンパク質②はグラタンパクなのでビタミンKが必要。納豆がおすすめ！
・肋骨強化飯
白米・卵(白身は火を通した方が良い)・納豆(カルシウムとマグネシウムも取れる)・季節の野菜&果物
みんな大好き！卵かけ納豆ご飯♪だね。
肋骨は呼吸筋に包まれているので強く吐く呼吸法で鍛えると骨も丈夫になります！一緒にねじる体操も加えれば肋骨が強くなる上にクビレも出来ちゃう♪空手ビクスは皆さんの骨を鍛えるエクササイズでもあるんですよ～



会員様向け限定ライブ配信

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
10/3(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

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。

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

TEATE教室

日時：9/22(月)10:30～12:00
会場：南篠崎コミセン
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配信します！

AYUMI教室

今年の最後の終活講座(ステップアップ編)

日時：9/17(水)13:30～15:00
会場：キャッスルきさい
　　2階 視聴覚室
住所：加須市根古屋633-10
講師：友野会計事務所
　　税理士 友野行晴

各地で基礎知識を学ぶ終活講座を開催してまいりましたが、今回はさらに一歩進んでレベルアップした終活講座を予定しております。ご参加いただいたことのある方もぜひお越しください。
相続の基礎知識、今のうちに知っておきたいこと等、個別のご質問にもお答えいただけます。是非、お話しを聞きにいらしてくださいね。

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

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！前半は膝に関連する筋肉の体操、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♪
※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。
日時：10/10（金）10:00～11:30　場所：古河断熱中田公民館 視聴覚室
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》
膝周りのケア

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

ミニイベント♪ 9月・10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♪

◎ミニコンサート

オカリナ・フラ・笑いヨガ・フルートなど、多彩な演目を間近で楽しめます♪

・日時：9月30日（火）　13:30～15:30

・場所：カルスタすぎと

（北葛飾郡杉戸町大字大島477-8）





◎ミニマルシェ＆ワークショップ

手作り雑貨や体験ブースなど、楽しいひとときをどうぞ！

・日時：10月8日（水）13:30～15:30

・場所：キャッスル騎西

（加須市根古屋633番地10）



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：9/29(月)15:00～16:00

場所：鷲宮中央コミュニティセンター小会議室

（旧鷲宮公民館:久喜市鷲宮6-1-4)

参加費：500円

講師 ：樋口恵子

オカリナサークル たお サークル会員さん募集

オカリナは、素朴であたたかな音色が魅力の楽器です。初心者の方でも吹きやすく、すぐにやさしいメロディを奏でられます。ミニイベントで発表の機会もあり、ちょっとした達成感や楽しみも味わえますよ♪

◎活動日時：毎月第2・第4金曜日　14:00～15:30

◎場所：幸手南公民館

◎会費：2,000円（KUBIRE会員は1,500円）

いつでも無料体験できます。LINEのORコードまたはスタッフまでお問合せください。

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 毎日興業orハストピア
　(はぴすしらおか代替え)
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 ルネ・グランガーデン
　(はぴすしらおか代替え)
火曜19:00 ルネ・グランガーデン(月2回)
　(はぴすしらおか代替え)
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 庄和社会福祉センター
　(正風館代替え)
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 庄和社会福祉センター
　(正風館代替え)
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 蓮田ハストピア

《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 松伏エローラ
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 蓮田ハストピア

《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 キャッスルきさい
水曜19:00 南篠崎コミセン
金曜10:00 ぐるる宮代
　※夏季 毎日興業アリーナ
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 ココティすぎと

《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 キャッスルきさい

《並木香穂インストラクター》
火曜10:00 春日部キューブ

《谷口知美インストラクター》
水曜10:00 あげお富士住建ホール

教室住所一覧

いつでも体験受付中！