2025年11月発行 第153号

11 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

KUBIRE体験会シーズンです！皆さんの大事なお友達をKUBIREに紹介して下さい！絶対に幸せにして見せます(^^)/KUBIREの幸せの定義は「人としての健康作り」にあります。毎日が楽しく充実していて寝る時に今日も楽しかった！朝起きた時に今日も楽しもう！そんな毎日を過ごしてもらう事が僕のKUBIREの願いです。そのためには身体の症状を改善しなくてはなりません。人としての健康を実現させる基礎として生物的健康作りをする。そのためにKUBIRE体操があります！体操する事で身体を鍛え整えて教室で仲間と交流して自分の世界を広げていく。そんな素晴らしい居場所を提供するのが健康仕掛人の仕事です。KUBIREにもっと仕事をさせて下さい！よろしくお願いします♪

12月ミニコンサート

オカリナ、フラ、フルートに加えて、今回は鶴見イントラの笑いヨガもお楽しみください。

☆日時：12/23(火)13:30～15:30
☆場所：大利根アスタホール

☆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

AYUMI教室

人間関係をもっとラクにもっと楽しく♪ 個性心理学(動物占い)講座

日時：11/25(火)13:15～14:45
会場：庄和正風館
(春日部市大衾307-1)
講師：柿沼直美

「なんで伝わらないんだろう？」「あの人とは合わないのかも…」自分や相手のタイプを知ることで、考え方や感じ方、行動の理由が分かります。また声のかけ方やタイミングを少し変えるだけで、日常のコミュニケーションがぐっとスムーズになりますよ♪

薬剤師沖原先生に聞く♪ 薬の上手な使い方

日時：12/3(水)13:15～14:45
会場：蓮田ハストピア
(蓮田市閏戸2343-2)
講師：薬剤師 沖原雄
帝京平成大学 坂本聖奈

気になる感染症や最近増えている乳がんについてのお話や、いつも使っている薬の不安や疑問、薬の上手な使い方や減らし方など、皆さまの質問にもお応えします。学生さんも一緒に講義に来てくれます。お楽しみに♪

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！今月のテーマは『KUBIRE流・片足立ち』。前半は「上手に立つための体操のコツ」、後半は「セルフケアと片足立ちの意義」を学びます。※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:12月12日(金)10:00～11:30　10:00～10:40 KUBIRE体操（新井有美）
◆場所:ふれあいプラザいわつき　10:50～11:30 セルフケア （矢野剛敏）

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
12/5(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：11/18(火)10:30～12:00
会場：伊奈県民活動センター
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！

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

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

【11/28（金）KUBIREコンサート in 久喜総合文化会館】

秋のKUBIREコンサートを開催いたします。今年の特別ゲストは、オカリナとカヴァル（ブルガリアの縦笛）で、世界の音楽を旅する「渡来堂」のお二人です。KUBIREの仲間たちも、オカリナの音色、心を包むフラ、想いを伝える手話歌、コーラス、フルートで出演し、華やかであたたかいステージをお届けします。
秋の午後、音と笑顔に包まれるひとときを、どうぞご一緒にお過ごしください。

【日時】11月28日（金）13:00～15:40（予定）【会場】久喜総合文化会館 小ホール　【参加費】無料
【定員】300席　※11月上旬ごろTSメールにて募集いたします。



《特別ゲスト渡来堂（とらいどう）》

オカリナとカヴァル（ブルガリアの縦笛）で、世界各地の音楽を旅するように奏でるお二人。モンゴルや中東、日本の風景を感じさせるような、美しくてちょっぴり懐かしい音色が心をそっと包んでくれます。聞く人の想像をふくらませてくれる不思議な響きに、きっと引き込まれるはず。今この場所でしか出会えない音の時間を、どうぞお楽しみください♪



《春日部女声コーラス清秀》

初めまして、春日部女声コーラス清秀です。来年44年を迎える女声合唱団です。毎年［春日部市合唱祭］［埼玉県合唱祭］［おかあさんコーラス］等で活動しています。令和8年2月1日・センテニアルホール（県立春日部高校内）にて第8回演奏会を行います。KUBIREコンサートでは、その中から4曲を歌わせて頂きます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

《オカリナサークルたお》

オカリナは初めての方でも音が出しやすく、やさしい音色が魅力の楽器です。呼吸と指づかいを合わせることは、心の癒やしと脳トレにもつながります。音が重なった瞬間のあたたかさを、ぜひ体験してみませんか？

☆第2、第4金曜日　14:00～15:30
場所：幸手南公民館



《フラサークル オヒア》

結成から7年目。4クラスで楽しんで来ましたが、昨年より、駅から歩けるココティ杉戸で新しいクラスを作りました。70代から始めてみる新しい習い事として、仲間と練習し、施設ボランティアやイベントに参加してみませんか？趣味が社会貢献に繋がる活動になり、あなたの頑張りが人の笑顔に繋がります。生き斐の1つになったら素敵です♪無料体験お待ちしています。



《手話歌サークル ピース☆サイン》

手話を交えて歌詞の意味や言葉に込められた想いを音楽に乗せて手話で伝えていきます。ひとつの表現として参考にしていただけたら幸いです♪
新しいことを覚えて脳トレ効果を一緒に楽しみましょう！

☆第1、3金曜日　13:20～14:50
場所：森下コミセン2階会議室



『米びつにある生のお米がパンに変身♡キャベツマヨコーンパンレッスン』

60分でできちゃう！キャベツマヨコーンパンレッスンのご案内♡
おうちの米びつにある生のお米が、そのままパンに変身♪
米粉ではなく、生米とオートミールをミキサーにかけて作る、新しいパン作りです♡
材料を入れてスイッチを押すだけなので力のいる作業なし！
グルテンフリーで身体にやさしく、食物繊維やビタミンミネラルもたっぷり摂れます。今が旬のキャベツをたっぷり使った、もちふわ食感のパンを体験しませんか？
ピザパン・お好み焼きパンのなアレンジもお伝えします♡
簡単でおいしく身体にやさしいパン作りを楽しみましょう♡♡

日時：11/27(木)9:30～11:45
場所：コミニュティーセンターいわつき
　　岩槻駅から徒歩8分
　　(さいたま市岩槻区本町1-10-7)
参加費：4500円
講師：おうちパン教室いろどり
　　おおかわら あや



