2026年1月発行 第155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

今年はKUBIRE20周年！！これだけ長く続けてこれたのは間違いなく会員の皆様のおかげです。スタッフ一同感謝しております。たった8人の会員から始まった健康体操コミュニティも大震災やコロナと言う大きな障害を乗り越えて今や1200名の会員数を誇る女性コミュニティに育ちました。実は20周年を記念してKUBIREオリジナル日本酒を作ってみようかと思っています。酒は百薬の長！そして楽しい宴には欠かせないもの。健康とコミュニケーションを大事にしているKUBIREにふさわしい！5月に春日部キューブで記念イベントを企画していますのでぜひ一緒にお祝いしてください。今年も粛々と皆さんの健康作りを応援していくのでご支援のほどよろしくお願いします(^^)

昨年はたくさんのご支援ご協力ありがとうございました
2026年もスタッフ一同尽力して参ります
よろしくお願いいたします



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
2/6(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

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

健康仕掛け人チャンネル
毎週月曜日20:30配信

矢野先生が健康知識やセルフ整体をお伝えします！

TEATE教室

日時：1/23(金)10:30～12:00
会場：栗原記念会館

日時：2/9(月)10:30～12:00
会場：古河福祉の森

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！

AYUMI教室　風水の基礎講座

日時:2/19(木)13:15～14:45
会場：川間公民館　講堂
(野田市中里720)
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。

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:2月13日(金)10:00～11:30
◆場所:伊奈県民活動センター会議室4

10:00～10:40 KUBIRE体操（新井有美）
10:50～11:30 セルフケア（矢野剛敏）

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

ミニミニ手話＆手話歌講座（鷲宮）参加者募集

月曜日の午後KUBIRE体操鷲宮教室のあとに
毎月一回開催中(^^)
当日飛び入りのご参加も大歓迎です
少人数で楽しく一緒に脳トレしませんか♪
《スケジュール》
☆1/19(月)15:00～16:00
☆2/16 (月)15:00～16:00
☆3/16 (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／１回
☆講師：樋口恵子

護身術とテーピング講座

空手公認五段・接骨院の資格を持つ矢野先生による「護身術」と「テーピング」の講座を開催します。
外的から身を守るための基本動作と、痛みを軽減するテーピング方法を、どなたにもわかりやすくお伝えします。ぜひご参加ください♪
《開催スケジュール》
日時：1/20（火）13:15～14:45
場所：蓮田ハストピア 多目的室
（蓮田市大字閏戸2343-2）
参加費：無料
（どなたでもご参加いただけます。）
持ち物：5cm幅のキネシオテープ、ハサミ





KUBIRE教室スタンプカード



50回参加で100taoプレゼント♪
スタンプカードには必ず
緊急連絡先をご記入ください!!

☆リアル教室
前半＋後半90分参加でスタンプ1個♪
※教室終了時間前にお帰りになる日はカードを出さないようお願いいたします。
☆オンライン教室
前半＋後半90分参加した日にちを記入してください。(日にちのないものは無効)
※リアル教室にお持ち頂ける方のみ対応させて頂きます。郵送対応不可。

★会費お支払い時のお願い★

★月会費のお支払いは、前月の20日以降もしくは当月の最初に参加される日にお願いいたします。
★会費の払い戻しは如何なる場合でも一切おこないません。但し状況により翌月のみ繰り越しさせて頂きますので、スタッフにご相談ください。

毎日の運動習慣に♪

KUBIREウォーキングチャレンジ！

1ヶ月12万歩クリアでスタンプ1個
スタンプ6個で100taoプレゼント♪

・1ヶ月毎の歩数が分かるアプリをご用意ください。
・1ヶ月間で12万歩クリアしたらスタッフに提示してください。







小麦粉なしでパンが焼けちゃう！オートミールと生米でつくるかぼちゃフォカッチャ

オートミールと生米でつくるかぼちゃフォカッチャ♪小麦粉なしでパンが焼けちゃう！
このレシピの一番の魅力は、ドンと大きく焼けること！
生地を丸めて天板にのせたら、あとはオーブンにお任せ。一つの大きめフォカッチャが焼き上がるので、切り分けてみんなで楽しめます。かぼちゃの優しい甘みとオリーブオイルの香りが広がる、もちもち食感。グルテンフリーで身体にやさしく、野菜の栄養もしっかり摂れます♡ミキサーがあれば失敗知らず！
冷凍保存もできるので、作り置きにも便利です。手軽に、美味しく。新しいパン作りを楽しみませんか？

日時：1/22(木)9:30～11:45
場所：コミュニ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


