2026年4月発行 第158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16日は年に一度のKUBIREのお祭り！！KUBIREフェスタへようこそ(^^)/昨今は多様性だ共生だなどと言って日本の文化や伝統にそぐわない人達が外国から入ってきています。自分達の安全・安心を守るには自分達で行動を起こさなくてはならない時代。安全・安心こそ健康と幸せの基礎。そのためには価値観を共有できるコミュニティを作る事が一番大切です。KUBIREは健康自主自律を一緒に実現してくれる女性の集まり！フェスタでは皆さんと一緒に「一花」を行いその絆を深めていけたら最高です！今年はエイサーの皆さんがゲスト出演してくれるので楽しみですね。世界中でKUBIREにしかないオカリナ・フラ・手話・歌のコラボ「花は咲く」もぜひご覧ください♪お出かけにいい季節になりました。さぁ！お祭りだ！！

KUBIRE体験記『幸手会員　w様』

沢山のご応募ありがとうございました！！

私は八年前に右股関節の不具合で普通に歩くことができなくなっていました。一年半前にくびれ体操に出会い何とかなるのかなと、半信半疑でした。（ごめんなさい）
通いだして半年間はあまり理解できないままでしたが、その頃から朝ウォーキングを始めました。カードにハンコを押してもらうという事が意外に励みになり、なんとしても続けようと思いました。
先生方の顔と名前が一致する様になると、厳しくやさしく、ユーモアを交えながらもとても真剣で熱いご指導に魅了され、行く度に元気を頂けて生活も前向きになっていきました。本当に感謝しかありません。
通い始めて一年半、今は痛みもなく早足で以前と同じ様に風を切って胸を張って歩ける様になりました。医師に手術を薦められていた事が嘘の様です。この先もずっとくびれ体操と共に歩んで行きます。

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！今月のテーマは『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。
◆日時：5月22日(金)10:00～11:30
◆場所：大利根アルタホール 多目的ホール
《タイムスケジュール》
10:00～10:40　KUBIRE体操（講師：新井有美）
10:50～11:30　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。

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
5/1(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
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

脱・医療！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：4/28(火)10:30～12:00
会場：鷲宮西コミセンおおとり
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体操 Official account

KUBIRE
LINE公式アカウント

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

《KUBIRE20周年記念イベントのご案内》

今年KUBIREが20周年を迎えました！
それを記念し、会員の皆様とともにお祝するイベントを開催いたします。
当日は、オカリナ・フラ・トークショー・KUBIREオリジナル日本酒の試飲など、盛りだくさんの内容でお届けいたします。



■日時　5月19日（火）13:30～15:30（予定）
■会場　春日部キューブ コンベンションホール

【ご参加方法】
① 入場のみの方→ 無料でご参加いただけます
② 日本酒のお土産付きでご参加の方→ チケット2,000円（通常2,500円のオリジナル日本酒付き）
※TSメールにてチケットのお申し込みを募集いたします
【当日販売】
会場では、KUBIREオリジナル日本酒を特別価格でご購入いただけます。
・イベント特別価格　2,200円（通常価格　2,500円）



20周年の特別なひとときを、ぜひご一緒にお楽しみください。

《布ぞうり体験会のお知らせ》

美しい生地で作った布草履はとても素敵です。逆に不要になった布地を生かして作った草履はとてもエコです。履くことで自分の健康に役立ち、床掃除にもなります。
興味のある方は一足作ってみませんか？手ぶらで参加でき3時間で完成します。
さくり会員によるマンツーマン方式で、手作業が苦手な方でも心配はいりません。会員がお手伝いし、必ず完成させ、その日から履くことができます。

★会場：春日部中央公民館2階多機能室
　5月15日(金)13:00～16:00　定員５人
　6月19日(金)13:00～16:00　定員５人
★参加費2000円、材料代1000円

楽しい有意義な時間にしましょう！
参加をお待ちしています♪





KUBIRE Instagram
活動の様子をご案内しています
フォローよろしくお願いします！
@KUBIRE2020

《砂糖・乳・卵不使用☆サクサク！米粉クッキー講座》

砂糖・乳・たまご不使用なのに、サクサク食感がたまらない米粉クッキー♪アレルギーが気になる方も、そうでない方も、みんなで一緒においしく楽しめます！
「食べたい！」と思ったその40分後には、目の前に焼きたてクッキーが並んでいます♡米粉だから生地を寝かす必要もなく、生地を作ったら型抜きをしてすぐ焼けるから失敗知らず。ビニール袋を使うから洗い物もほんのちょっとが嬉しい♪
小さな子からみんながダイスキなやさしい甘さと良い香りの、ちょっと懐かしいお味のクッキーです♡
かわいい型を使って、世界にひとつだけのオリジナルクッキーを作りましょう！大切な方へのプレゼントにもぴったりですよ♪
※アーモンド仕様(きな粉に代用可)

★日時：4/23(木)9:30～11:45
★場所：コミニュティーセンターいわつき
　(さいたま市岩槻区本町1-10-7)
★参加費：4000円
★講師：おうちパン教室いろどり
　おおかわら あや



