2026年10月発行 第163号

10 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

風邪の季節になる前に自然免疫力を上げて準備しておきましょう。免疫力と言うとワクチンで作る獲得免疫をイメージしてしまいがちですが、大事なのは自然免疫力をあげておく事です。自然免疫とは病原菌が各組織(主に粘膜)に感染するのを防ぐ働きを持つ生理機能の事です。例えば咳やくしゃみ、鼻水、涙、唾液、胃酸なんかがそれに当たります。他にも体温が高い(37度付近)事や血圧が安定していて循環が良い事も感染を防いでくれます。実はワクチンで作られる獲得免疫は感染予防には効果はありません。これは勘違いしている人が多いと思いますが、全てのワクチンには感染予防効果はありません！ワクチンで得られた獲得免疫は感染した後に働く免疫力です。(もちろん大事ですよ！)なので感染を予防したければ自然免疫力を鍛えないとならないのです。そのためのKUBIRE体操♪今のうちから準備しておきましょう(^^)

木曜10：00キューブ教室　新インストラクターデビュー



インストラクター見習いの熱田ゆうこです！10月1日より木曜日、春日部キューブ教室を担当させて頂くことになりました！まさかの鎌田インストラクターが5年間担当されていた後を引き継ぐことになりまして、非常に恐縮しております。現在は「また成長してる～♪」と明るく楽しい会員の皆さんに、たまごっちを育てる感覚で見守っていただいております。笑いの絶えないキューブ教室の雰囲気のまま、私も先輩イントラの皆さんのように、会員の皆さまの健康作りをお手伝い出来るよう精進してまいります！しばらくは鎌田イントラもいらっしゃるので安心してお越し下さいませ(笑)。一緒に健康になりましょう！どうぞよろしくお願いいたします。

応援よろしくお願いします♪

2026 秋のKUBIREコンサート＆マルシェ開催

11月30日(月)、蓮田市総合文化会館ハストピアにて、「2026 秋のKUBIREコンサート＆マルシェ」を開催します。午前中は、さまざまなお店が並ぶマルシェを開催。お買い物を楽しんだあとは、午後から音楽と踊りのコンサートをお楽しみください。ステージでは、オカリナ、フラ、手話歌、フルートなど、さまざまな演奏やパフォーマンスをお届けします。そして今回のスペシャルゲストは、石野ゆうこさん。シンガーソングライターとして活動するほか、ナレーションや司会など、「声」を生かした幅広い分野で活躍されています。皆さんにもおなじみの「サッポロ一番」のCMソングにも参加されています。石野ゆうこさんのスペシャルステージを、ぜひお楽しみください。そしてコンサートの最後には、お楽しみ抽選会も開催。日本酒「ひらり」、お花、お米、石けん＆お菓子など、素敵な賞品をご用意しています。皆さまのご来場をお待ちしています。

【日時】11月30日(月)
【会場】蓮田市総合文化会館 ハストピア
《マルシェ》10:30～12:00
《秋のKUBIREコンサート》開場12:00　開演12:30　終了15:15頃予定

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
11/6(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♪

TEATE教室

日時：11/19(木)13:20～14:50
会場：蓮田ハストピア多目的室

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！

@KUBIRE2020
Instagram フォロー お願いします！

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

さつまいも収穫祭

実りの秋です！スイーツに負けない甘さのさつまいも掘りイベントを開催します！最高に甘い品種とされる"紅はるか"と白いお肌が特徴的で甘さもある"シルクスイート"。焼き芋好きの女性にはたまりませんね！秋晴れの空の下、ご家族やご友人とみんなでさつまいも掘りはいかがでしょうか？土の中から大きなさつまいもを掘り上げるその瞬間は、大人も子供も歓声が上がります！笑顔は最高の治療薬。ファームで元気になりましょう♪お芋掘りの後は、お楽しみランチタイム！キッチンスタッフが腕によりをかけて美味しいランチをご用意します。昔ながらの杵と臼でお餅つきもやりますよ！お楽しみに♪





○日時：11月7日(土)10:30受付開始　11:00スタート　雨天中止
　※中止の場合11/10(火)にさつまいも掘りのみ実施。自由参加
○参加費：お一人様・ご家族様 いずれも1000円
　※1000円でさつまいも２種1.2kgのお土産が付きます。
○持ち物：帽子、長靴、軍手、水筒、レジャーシート、ランチ用のお箸とお皿、お椀2個(豚汁とおしるこ用)
○場所：ファーム&ガーデン白岡（白岡市下野田1112-1)

AYUMI教室

今の自分にちょうどいい服選び♪ 骨格診断講座

日時：10/27(火)13:15～14:45
会場：カルスタすぎと
講師：ビリーブカラーオフィス主宰
　　信海茉美



「最近、何を着たらいいのか迷ってしまう」それは、年齢とともに体のバランスが変わってきたサインかもしれません。
骨格診断とは、体の骨組みや肉のつき方を見て、「どんな服なら楽で、きれいに見えるか」を知るための考え方です。人の体は大きく「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」の3つのタイプに分かれ、それぞれ似合う服の形が違います。流行や若作りではなく、今の自分にちょうどいい服選びをわかりやすくお伝えします。ファッションが苦手な方も、楽しくご参加いただけます♪

心と身体を整える★ネイルケア講座

日時：11/2(月)13:15～14:45
会場：中田公民館 会議室２号
　　(古河市中田新田135-1)
講師：金子絢子



自分の体の中で一番多く目にする手。一日に何度も目にする手先の爪がキレイに整っていたら、きっと心もご機嫌になるはず♪自分でできる基本のネイルケアで、健康的でキレイな指先を手に入れましょう。

~出張型ネイルサロン~　ネイリスト：金子絢子

いつも体操で通っている慣れ親しんだ場所で、気軽にネイルを楽しんでみませんか？「ネイルは初めて」「お出掛けやイベントに合わせて、綺麗にして行きたい」という方も大歓迎です。無理なく楽しめるネイルをご提案させていただきます。
ご質問・ご予約は公式LINEからお願いいたします。

★ハンドネイル￥3500~
★フットネイル￥4500~
　(別途オフ代¥1000~)



出張型ネイルサロン
LINE公式アカウント

KUBIRE体操ご紹介キャンペーン

10/26(月)～11/28(土)までに体験及び入会された方限定!!
期間中に体験をして入会された方と、ご紹介してくださった方両方に、500taoプレゼント！ぜひ大切なご家族やお友達をぜひご紹介ください。
※無料体験はお一人様１回限り

さらに、体験→「ご紹介者様」100ポイント
　　入会→「ご紹介者様」100ポイント
　　「入会者様」100taoプレゼント
また、ご紹介カードを使って頂くと
入会時に入会者様にはタオルプレゼント
ご紹介者様には石けんプレゼント♪



★フラサークルオヒアからお知らせ★

11/2(月)14時から15時、パストラルかぞ大ホールにて、フラの発表会を行います。1000席のホール、初めてのチャレンジで今から緊張していますが、皆様ぜひ、応援よろしくお願いします！1時間みっちりのフラ三昧、15曲にいらしてください♪(観覧無料)



