

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

美と健康

コミネス

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

Shirakawa

Vol. 3

「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～



【今月のヨガ】

●ウツィタ・トリコーナアーサナ（三角のポーズ）

三角形に全身を伸ばすことで、足全体の強化、肩・胸・背骨のストレッチ効果や、腹部の引き締めに加え、腰痛・消化機能の改善、便秘解消、血行促進が期待でき、ストレスなどの不安緩和につながります。特に便秘は大腸ガンの原因になる恐れがあるので、日ごろからヨガで腹部の引き締めと便秘の解消を心がけて、体も心もスッキリしましょう！

撮影：翠楽苑（古代蓮）

【講師】山岸正子さん（ピッパラ）

ホームページ <https://www.pippalayoga.com/>

【健康コラム】

猛暑が続き、胃腸の不調やだるさなど夏の疲れが出ていませんか？冷房や冷たい飲み物で胃腸を急激に冷やすと、血液循環も悪くなり、消化吸収機能や免疫力も低下します。体は冷やさず、ぬるめのお風呂につかるなどして温めましょう！また、甘酒は飲む点滴といわれるほど栄養価が高く、食物繊維も豊富で腸の働きを活発にします。ぜひお試しください。

美肌の湯

きつねうち温泉

東釜子字狐内47

営業時間 9:30～21:00

定休日 火曜日 ☎1126



【オススメ情報】

きつねうち温泉では、バーベキューが手ぶらで楽しめます！食後は美肌の湯でサッパリ♪

- BBQセット（4～5人前）10,000円（税別）
牛肉・豚肉・野菜盛り（コンロ・木炭・軍手・コップ・タレ・受皿・箸・お手ふき・ゴミ袋付）
※2日前までに要予約

Shirakawa Performing Arts Theatre Hall



白河文化交流館

コミネス

cominess



- 問い合わせ先 コミネス ☎5300（火曜日休館）

白河市・早稲田大学文化交流事業
早稲田大学 三津巴×早混演奏会

8/19
【日】



- 時間 開場 午後1時30分／開演 午後2時
- 会場 コミネス大ホール
- 入場料 全席自由 500円 ※残りわずか
- 出演
第1部 同大学津軽三味線愛好会三津巴
第2部 同大学混声合唱団・加藤露弥(ピアニスト)
第3部 同大学混声合唱団・津軽三味線愛好会三津巴、コミネス混声合唱団

FUKUSHIMA TAP PROJECT ～白河～

10/6
【土】



- 時間 開場 午後1時30分
開演 午後2時
- 会場 コミネス中庭(雨天時小ホール)
- 入場料 全席自由 500円 ※発売中
- 出演 中山貴踏・ワークショップ参加者(タップ)／御木惇史(ドラム)

【タップダンスワークショップ】

タップダンサーの中山貴踏さんのワークショップに参加して一緒に舞台に立ってみよう！10月6日のコミネス公演への出演を目標に2回のワークショップ稽古を行います。

- 日時 9月8日(土)・29日(土)
午前10時～午後4時（途中休憩あり）
- 会場 コミネス練習室2
- ※氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレスを明記のうえ、郵送・FAX・メール・窓口いずれかの方法でお申し込みください。
〒961-0075 白河市会津町1-17 FAX☎5315
Eメール：jigyuu@cominess.jp