

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. 4

「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～



【今月のヨガ】

- アンジャネーヤ
- ・アーサナ

(三日月のポーズ)
背中のラインが三日月のように弧を描きます。両腕を上によく伸ばすことで、体の前面

や体側の伸び、背中・二の腕の引き締め、肩こりの緩和に効果があります。また、片足をステップして股関節を前後に開くことで、ヒップやウエストの引き締め、骨盤の歪みや婦人科系の不調を整え、心身ともにバランスの取れた状態へ導きます。撮影：翠楽苑

【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】

夏の猛暑を乗り切った体は、気が付かないうちに疲労が蓄積された状態になっています。水分過多などによる食生活の乱れや、連日の熱帯夜による睡眠不足など夏の疲れを持ち越さないように、生活のリズムをリセットして、秋に備えましょう！

美肌の湯

きつねうち温泉

東金子字狐内47

営業時間 9:30～21:00

定休日 火曜日 ☎01126



自家源泉掛け流し（加温）のきつねうち温泉で、夏の疲れた体をゆったりと癒やしませんか？

《温泉の効能》

神経痛・筋肉痛・関節痛・うちみ・慢性消化器病・冷え症・疲労回復・健康増進など

《日帰り入浴料金》

大人（中学生以上）700円／小学生500円

※午後5時以降は各200円引き

※タオル、バスタオル、浴衣は別料金

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 ☎025300 (火曜日休館)

SENDAI座☆プロジェクト10周年記念ツアー 9/22・23
十二人の怒れる男 [土][祝]



殺人の罪に問われた少年の裁判に集められた12人の陪審員たち。人間の心の動きを鮮明に描写したレジナルド・ローズの名作舞台、法廷劇の金字塔を堂々上演。

● 日時

▷ 22日(土) 開場 午後5時30分／開演 午後6時

▷ 23日(祝) 開場 午後1時30分／開演 午後2時

● 会場 コミネス小ホール

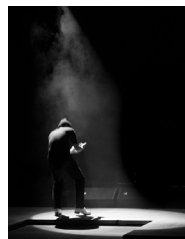
● 入場料 全席自由 ※発売中

一般 3,500円／友の会 3,200円

24歳以下 2,000円

FUKUSHIMA TAP PROJECT ～白河～

10/6
[土]



タップダンサー中山貴踏、ドラマー御木惇史、そして白河のワークショップ参加者で創り上げるタップダンス公演。踊りと音楽、言語など様々な要素を兼ね備えたタップダンスという表現の可能性、多様性、その魅力をぜひ体感ください。

● 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)