

Shirakawa

Vol. 8

「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなろう～

【今月のヨガ】●パリガーサナ（門のポーズ）



立て膝の状態から、右足を横に伸ばし、左膝と右足かかとを同じライン上にそろえます。息を吸って両腕を横に大きく開き、

息を吐いて上半身を右へ傾けましょう。姿勢を維持しながら、数回呼吸します。体側が伸び、姿勢の改善や内臓活性化につながります。腰回りがスッキリして、背骨も柔軟になり、リラックス効果が期待できます。左右両側行いましょう。

撮影：鹿嶋神社

【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】

新しい年の幕開けです。年末年始の行事が続き、体が重い、胃が疲れたという方も多いのではないのでしょうか？冬の定番「鍋料理」で、体に優しい食事を再開しましょう！鍋は肉・魚・野菜・豆腐などに含まれるタンパク質やビタミンが豊富です。鍋を囲む食卓は、心も体も温まりますので、ぜひお試し下さい！



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



【お得情報】

きつねうち温泉がリニューアルオープンして4年がたちました。皆様の日頃のご愛顧に感謝し、新春特別企画として、入館料をお支払いの方全員に「きつねうち温泉オリジナルタオル」をプレゼントします！（全5色）

●プレゼント期間 1月16日(水)～21日(月)

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 ☎035300 (火曜日休館)

第3回 爆笑！コミネス新春寄席

1/19
【土】



お正月といえばコミネス新春寄席！ぜひ生のお話芸をお楽しみください。

●時間 ▷午前の部 開場 午前10時30分／開演 午前11時
▷午後の部 開場 午後1時30分／開演 午後2時

●会場 コミネス小ホール

●出演 林家正蔵(落語)、東京ボーイズ仲八郎(ウクレレ漫談)、六華亭遊花(東北弁落語)、できたくん(即興工作芸)、林家まめ平(落語)

●入場料 全席指定 3,000円

※発売中 友の会500円引き(1人2枚まで)

クラシック界のプリンス 男声ワルテットコンサート

2/10
【日】



コミネスカルチャークラブが企画した初公演！オペラ歌手の迫力と歌声を最大限に引き出し、楽しめるプログラム構成となっています。

●時間 開場 午後1時／開演 午後1時30分

●会場 コミネス小ホール

●出演 圓谷俊貴(テノール)、前川健生(テノール)、小仁所良一(バリトン)、明珍宏和(バリトン)、堀内由起子(ピアノ)

●入場料 全席自由 500円 ※発売中