

お知らせ

トップックス

ラウンジ

リぶらん

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.9

「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～

【今月のヨガ】●ウトウカターサナ(椅子のポーズ)



足幅は拳1つほど空け、膝がつま先より前に出ないように軽く曲げ、向きを正面にそろえます。手は腰に添えて、空気椅子に座る

ようにしっかりと腰を安定させます。息を吸いながら両腕を上へ伸ばし、そのままの姿勢で数回呼吸しましょう。体幹や内臓を鍛え、下半身強化や姿勢改善に効果があります。腰が安定することで集中力が増し、心の安定にもつながります。 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】

暖かい春の到来が待ち遠しい頃。節分を迎え、季節の変わり目です。椅子のポーズ(今月のヨガ)のように、しっかりと腰を据え、視線は前へ向けましょう! 「鬼は外、福は内」で厄を払って、今年のご目標に向けて新たな気持ちで進んでいきたいですね。

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 ☎1126



【オススメ情報】

きつねうち温泉では、疲労回復に効果が高い豚肉(白河高原清流豚)を使用したメニューを取りそろえています。ビタミンB1が含まれる豚肉料理とあたたかい温泉で、寒い冬の疲れをリフレッシュさせましょう!

- メニュー とんかつ定食・かつ丼・焼肉定食
- 料金 各800円(税込み)

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)

白河戊辰戦争150周年記念事業
新作楽劇

影向のボレロ 3/24 [日]



林英哲©S.Oguma

白河戊辰戦争を題材にプロと市民が協働で創り上げる壮大なオペラ・楽劇公演です。

- 時間 開場 午後1時/開演 午後2時
- 会場 コミネス大ホール
- 出演 川島素晴(音楽監督・指揮・作曲)、林英哲(和太鼓)、真鍋尚之(笙)、中川雅寛(日本舞踊)、倉谷武史(バレエ)、春風亭昇羊(語り)、福島フィルハーモニックオーケストラ、市民出演者ほか
- 入場料 全席指定 S席3,000円/A席2,000円/B席1,500円 ※発売中 友の会500円引き

白河文化交流館コミネス開館3周年記念
NHK交響楽団 白河公演

5/1 [祝]



- 時間 開場 午後2時 開演 午後3時
- 会場 コミネス大ホール

- 出演 ドミトリー・リス(指揮)、清水和音(ピアノ)、NHK交響楽団(管弦楽)
- 曲目 ▷ラフマニノフ
ピアノ協奏曲第2番ハ短調作品18
▷リムスキー・コルサコフ
序曲「ロシアの復活祭」作品36
▷ストラヴィンスキー
バレエ組曲「火の鳥」(1919年版)
- 入場料 全席指定 SS席10,000円/S席8,000円/A席7,000円/B席5,000円
- 発売日 友の会先行2月18日(月)/一般3月4日(月)