

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.10

## 「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～

### 【今月のヨガ】●ブジャンガーサナ(コブラのポーズ)



うつ伏せの状態  
で両足を腰幅  
ほどに開き、両  
手を重ねた上  
におでこを乗せ  
ます。両脇を閉  
め、手を胸の真  
横に下ろし、息  
を吸

いながら床を押し、胸を上方向に突き出します。息を吐きながら首のうしろを伸ばし、足全体で床を押し呼吸を繰り返します。猫背の改善やヒップの引き締めにも効果的で、腰回りの疲労回復や、肺など呼吸器系の改善にもつながります。 撮影：鹿嶋神社

【講師】山岸正子さん (ピッパ)

ホームページ <https://www.pippalayoga.com/>

### 【健康コラム】

花粉症で悩む時期になりました。花粉症による鼻水・涙・咳などは、体内の余分な水分に原因があるかもしれません。適度な運動で発汗を促し、代謝や免疫力を高めましょう。ヨガで心も体も柔軟に、軽やかに跳ねる《Spring》ような春を迎えませんか？

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



### 【宿泊情報】

きつねうち温泉には、和室のほか個性的なコテージがあります。近くには東風の台総合運動公園があるので、スポーツ合宿にもおすすめです！

- 部屋タイプ 和室(10畳)3室、コテージくり・なら・ぶな各1棟(定員10人)
- 料金 詳しいプラン内容や料金はホームページでご確認ください。

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 ☎05300 (火曜日休館)

### ～春を歌う篠笛の音色～ 佐藤和哉 篠笛の世界

4/21  
【日】



NHK朝ドラ主題歌「雨のち晴レルヤ」(ゆず)の作曲家としても知られる新進気鋭の篠笛奏者。唄のように奏で、どこか懐かしい篠笛の音色が聴く人に寄り添います。

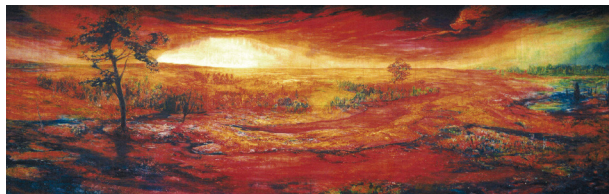
- 時間 開場 午後1時30分／開演 午後2時
- 会場 コミネス小ホール
- 曲目 「さくら色のワルツ」(作曲 佐藤和哉 ※ゆず「雨のち晴レルヤ」モチーフ曲)、「荒城の月」、「早春賦」ほか
- 入場料 全席自由 一般 2,300円  
友の会 2,000円、25歳以下 1,500円
- 発売日 3月11日(月)

白河戊辰戦争150周年記念事業 新作楽劇

3/24  
【日】

### 影向のボレロ

題字 根本みき



加川広重作「太陽と星の間」

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・音楽劇公演です。

- 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 友の会各席500円引き