

お知らせ

トピックス

ラウンジ

リぶらん

シリーズ

子育て

保健

暮らしの情報館

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. 1

## 「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～

今月からこのコーナーでは、ヨガのポーズや、きつねうち温泉のイベント情報などを紹介します。



撮影：小峰城前御門

### 【今月のヨガ】

●安楽座のポーズ  
両目を閉じ、姿勢を整え、両ひざを左右に開くことで、股関節の柔軟性と集中力が高まります。

安楽座で気持ちを落ち着かせ、目と頭の中をお休みさせてあげましょう。とても静かな時間が流れ、穏やかな気持ちになり、自分が癒されていくことに気づきます。忙しい日々の中、ほんの少しの「自分時間」で、リラックス&リフレッシュしましょう！

### 【講師紹介】山岸正子さん

ヨガインストラクター&セラピストとして活躍中。グループレッスンや企業ヨガなど活動内容は、ホームページをご覧ください。

### ▼ヨガ教室ピッパラ

<https://www.pippalayoga.com/>



美肌の湯

### きつねうち温泉

営業時間 9:30～21:00  
定休日 火曜日



### 【イベント案内】ヨガ教室を開催します！

- 日時 毎週土曜日／午後2時～3時  
(6月16日(土)～7月下旬予定)
- 講師 服部美喜子さん
- 参加料 1回1,500円(税込)  
※入浴料・バスタオル代込み
- 定員 各回先着15名
- 申込先 きつねうち温泉 ☎1126

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)

福島テレビ開局55周年記念事業  
M&Oplaysプロデュース

### 市ヶ尾の坂 - 伝説の虹の三兄弟 -

6/7  
【木】



撮影：三浦憲治

岩松了作・演出の舞台『市ヶ尾の坂』が大森南朋、麻生久美子、三浦貴大らを迎え26年ぶりに再演！1992年、市ヶ尾

の坂一。母なき三兄弟と母になることができぬ美貌の人妻の、絵合わせのような家族劇。

- 時間 開場 午後6時／開演 午後6時30分
- 会場 コミネス大ホール
- 入場料 全席指定 特等席完売／指定席7,000円
- ※コミネス友の会会員は表記価格より500円引き

### ラジオ福島開局65周年記念 小椋佳「歌紡ぎの会」

8/25  
【土】



夢歌詞を歌い、余生を生きる。「愛燦燦」「愛しき日々」「シクラメンのかほり」「夢芝居」「俺たちの旅」など数多くのヒット作品を世に送り出した小椋佳の歌と語らいのステージをお楽しみください。

- 時間 開場 午後4時  
開演 午後4時30分
- 会場 コミネス大ホール
- 入場料 全席指定 前売5,500円(当日6,000円)
- 発売日 好評発売中 ※友の会割引対象外

### 【コミネス友の会会員募集】

- 期間 入会から年度末まで
- 年会費 個人2,000円、法人3,000円
- 特典 チケットの優先予約購入、会員価格でのチケット購入、情報の早期入手(コミネス通信・公演チラシ)など