

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. 6

「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～

【今月のヨガ】●パリヴリッタ・パールシュバコナ・アーサナ
(ねじりを加え体側を伸ばすポーズ)



左足を前に踏み出して垂直に固定し、右足は膝の裏が開くようにしっかり伸ばします。主に下半身の強化

に加え、骨盤調整や、内臓に刺激を与え胃腸を活発化し、便秘改善にも効果が期待されます。合掌をして、肘と膝、両手のひらを押し合うことで筋力の向上につながります。左右両側行いましょう。撮影：白河の関

【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】

乾燥する季節になりました。目は乾燥に加え、PC作業などの疲れでドライアイになりがちです。目の周囲を軽くマッサージしたり、温かいタオルなどをまぶたに置いたりして、血行を良くしましょう！意識的に目をゆっくり休ませることが大切です。

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



《美肌の湯のひみつ》

きつねうち温泉の泉質は、pH9.3の弱アルカリ性で、肌がツルツルする仕組みは、古い皮膚の表面が溶けているからです。保湿・保温効果もあり、肌が乾燥するこれからの季節にオススメです♪

《お得情報》

お得な入浴回数券を販売中！ ※実質1回500円

●販売期間 11月18日(日)まで

●販売価格 6,000円 (12回分)

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 ☎011265300 (火曜日休館)

ヤノシュ・オレイニチャク ピアノリサイタル 11/10 [土]



ショパンの化身とも謳われ、映画『戦場のピアニスト』の演奏が大きな感動を呼んだポーランドの巨匠来日公演！作家浦久俊彦の解説付き。当日は特設スタンドカフェがオープンします。

- 時間 開場 午後5時／開演 午後6時
- 会場 コミネス大ホール
- 入場料 全席指定 S席4,500円／A席3,500円 (コミネス友の会各席500円引き) ※発売中
- 曲目 ノクターン嬰ハ短調「レント・コン・グラン・エスプレッショナーネ」、軍隊ポロネーズ、英雄ポロネーズ、子犬のワルツ ほか

ワンコイン屋コンサートVol. 7 12/13 [木]
デュオ・シャンパーニュ Christmas Concert

どこかで耳にしたことのあるメロディーをチェロとハープの響きで奏でるクリスマスコンサートです。



- 時間 開場 午後1時30分／開演 午後2時
- 会場 コミネス大ホール
- 出演 チェロ奏者 荒 庸子
ハープ奏者 井上 美江子
- 入場料 全席指定 500円 ※発売中
- 曲目 G線上のアリア、アヴェ・マリア、エターナリー ほか