

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

くらしの  
情報館

休日当番医・  
無料相談ほか

美と健康

コミネス

市長の  
手控え帖

Shirakawa

Vol. 5

## 「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～

【今月のヨガ】●ウツェッタ・パールシュバコナアーサナ  
(体側を伸ばすポーズ)



膝を90度に曲げ、足首に手を添えます。反対側の手は体側を一直線にするように伸ばします。下半身の強化や、体側のストレッチ効果が期待され、両足を大きく開くことで股関節の柔軟性も高まります。また、バランス感覚が必要なため、自然と集中力も高まり、体や精神が安定したブレない心と体へ導きます。

【講師】山岸正子さん (ピッパラ) 撮影：南湖公園  
ホームページ <https://www.pippalayoga.com/>

### 【健康コラム】

食べものおいしい季節になりました！秋は、これからの厳しい冬に備えて、栄養を蓄える時期でもあります。秋の味覚を楽しみながら、食材の栄養効果にも目を向けてください。栄養のバランスは心のバランスにつながりますので、体も心も自分自身でコントロールしてみましょう！

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



※写真はイメージです

### 【オススメ情報】

きつねうち温泉では「秋のお得プラン」をご用意しています。食欲の秋、ご家族や友人、職場の皆さんなどでお気軽にご予約ください！

- 料 金 5,000円(税込み)※2名様から要予約
- メニュー 刺身・白河清流豚の常夜鍋・ズワイガニ・釜飯ほか ☆2時間飲み放題付き
- 開催期間 10月末日まで

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)

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！

- 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 ※発売中  
S席4,500円/A席3,500円

### ●曲 目

ポロネーズ イ長調作品40-1、ノクターン嬰八短調「レント・コン・グラン・エスプレッシオーネ」、プレリュード ホ短調作品28-4 ほか

### 地域の映像と巡る 昭和歌謡コンサート

10/21 [日]



世代を超えて愛されてきた昭和歌謡の名曲を、懐かしい街並みや風景の写真とともにお届けします。

- 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
- 入場料 全席指定 ※発売中  
S席4,000円/A席3,500円
- 出 演 清水史広氏 (指揮)、貝山幸子氏 (シャンソン歌手)、堀内由起子氏 (ピアノ伴奏)、プロの声楽アンサンブル、コミネス混声合唱団
- 演奏曲 東京ブギウギ、恋のバカンス、新宿の女、また逢う日まで、渚のシンドバッド、愛燦燦、コーヒー・ルンバ、上を向いて歩こう、喝采、時代、いい日旅立ち ほか

※コミネス友の会は各席500円引き