

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

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. 2

「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～

【今月のヨガ】 ●ワンレッグツイスト



①左足を伸ばして座り、左の太もも外側に右足を置きます。

②曲げた右膝を左腕で抱え、右手は背中のお尻に置きます。

③息を吸いながら背骨を伸ばして、吐きながら上体を右側に優しくねじり、そのまま5～10回呼吸を繰り返します。※①～③を左右両側行います。

【健康コラム】

暑い季節、冷たい食べ物や冷房によって体は冷え、内臓は疲れやすくなります。ねじりのポーズで内臓に刺激を加え、活性化させて元気になりましょう！

【講師紹介】 Taiki Yamagishiさん
全米ヨガアライアンス200時間および日本で初のInside Flow公認インストラクターで、福島を中心に全国でもヨガを広めるため活動中です。



▼Fukushima Yoga Project

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

人気講師によるヨガ教室を開催します！ **CHECK!!**

全国規模で活躍するヨガ講師の教室を体験できるチャンスです。この機会にぜひ、ご参加ください！

- 日にち 7月29日(日)
- 講師 **A** 12:00～13:00 城所 恵美 先生
B 13:45～14:45 石井 恵美 先生
C 15:30～16:30 TAIKI 先生
- 参加料 1教室2,000円 / 2教室3,000円 / 3教室4,000円(税込) ※入浴料・レンタルバスタオル代込み
- 会場 きつねうち温泉(東釜子)
※天候により東風の台運動公園体育館
- 定員 各教室とも先着50名
- 申込先 きつねうち温泉 ☎ 341126

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 ☎ 235300 (火曜日休館)

能「安達原」

9 / 24
[月]

- 時間 開場 午後1時 / 開演 午後1時30分
- 会場 コミネス大ホール
- 入場料 全席指定 S席4,000円、A席3,000円
U24(24歳以下)2,000円 ※発売中

《演目》能のお話、連吟「四海波」白河櫻謡会・白河白謡会、仕舞「重荷」梅若実(人間国宝)、能「安達原」前シテ松山隆之・後シテ松山隆雄

【能楽ワークショップ】

能のお話を聞いて、能の動きと謡体験ができるワークショップを開催します。
※詳しくは、お問い合わせ下さい。

- 日時 7月25日(水)、8月22日(水) / 午後1時30分～3時30分



地域の映像と巡る 昭和歌謡コンサート

10/21
[日]



白河商工会議所青年部提供

- 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
S席4,000円
A席3,500円

- 発売日 友の会先行7月2日(月)、一般販売7月9日(月)

【昭和の写真を募集します】

舞台背景のスライドショーやロビー展示に使用する白河(県南地域)の風景や建造物が写った写真・ネガ(モノクロフィルムで撮影したもの)を募集します。

- 応募方法 ①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤写真の情報(場所・撮影年月日・エピソードなど)を明記のうえ、写真とともにコミネス(〒961-0075 白河市会津町1-17)までお送りください。
- 応募期限 7月16日(祝)必着

※採用された方には、昭和歌謡コンサートのご招待券2枚とデジタル化した写真データを贈呈します。

※コミネス友の会は各席500円引き(U24を除く)