

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

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. 7

## 「美」と「健康」Challenging

～ヨガと温泉で元気に美しくなる～

### 【今月のヨガ】● ヴリクシャーサナ(木のポーズ)



直立の状態から膝を曲げ、足裏をももの付け根に当て、互いに押し合いバランスを保ちます。全身が大きな一本の木であるように指先まで意識して、腕を伸ばしてください。力まずに自然なポーズを維持し、遠くを見つめて集中力を高めましょう。足全体の引き締め効果に加え、冷え症改善や血行の促進、内臓機能の調整・強化、首・肩凝りの緩和につながります。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】

皆さんは、健康診断を受けましたか？健康に過ごすための第一歩は、自分の体を知ることです。数値で見える変化は体からのサイン！加齢とともに気になるコレステロールや中性脂肪は、食べ過ぎると上昇する傾向にあります。ゆっくりとよくかんで食べ、自分に合った食事量を見つけましょう！

美肌の湯

### きつねうち温泉

東釜子字狐内47

営業時間 9:30～21:00

定休日 火曜日 ☎391126



### 【オススメ情報】

本格的な冬が到来！きつねうち温泉では、さまざまな鍋プランをご用意しています。温泉やあたたかいおもてなしで、心も体もぽっかぽか♪

●料金 5人前3,000円から (税抜き)

●メニュー 寄せ鍋・もつ鍋・キムチ鍋など

※ほか海鮮鍋や鶏鍋もご用意できます。

金額などは、お問い合わせください。

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 ☎25300 (火曜日休館)

### ワンコイン屋コンサートVol. 7 デュオ・シャンパーニュ Christmas Concert

12/13  
【木】



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を開催します。

●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

- 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

### 35mmフィルム映画上映・解説 昭和キネマの恋心

12/15・16  
【土】【日】



©1962 松竹株式会社

自由恋愛へと開かれた昭和の日本。松竹恋愛映画から彼・彼女たちの「恋心」を見つめる2日間！詳しい上映スケジュールは、コミネスホームページをご覧ください。

- 会場 コミネス小ホール
- 入場料 各回 500円 (日時指定)  
1日通し券 1,000円 (日にち指定)
- 上映作品
  - ▷『君の名は 第1部』(1953年)  
主演：佐田啓二、岸恵子
  - ▷『今年の恋』(1962年)  
主演：吉田輝雄、岡田茉莉子
  - ▷『さらば夏の光よ』(1976年)  
主演：郷ひろみ、秋吉久美子
- 解説者 新潟大学人文学部准教授 石田美紀氏  
コミネス事業課 佐々木郁哉氏