

偏った考えやマイナス思考で自分を狭めていませんか？凝り固まった頭の中をほぐすには読書が一番！ゆったり頭を空にする時間も有効です。

小田原市立中央図書館 (かもめ)

0465-49-7800
小田原市南鴨宮 1-5-30
毎週月曜休み(祝祭日は開館して、翌日休館)
平日/9:00~19:00
土日祝/9:00~17:00

小田原駅東口図書館

0465-20-5577
小田原市栄町 1-1-15 ミナカ小田原 6F
毎月第4月曜休み
平日/9:00~21:00
土日祝/9:00~18:00

読書の機会を広げてくれる！
小田原市立図書館は2館あります



**頭の中を整理し
考え方をととのえる！**

瞑想のススメ

心を静めて無心になり、リラックスできる瞑想。吸った空気が体全体を巡るイメージでゆっくり呼吸します。集中力が上がり、ポジティブになります！

- ・背筋を伸ばして、胸を大きく開いて座る
- ・頭の上から顔、腕、上半身と徐々に力を抜く
- ・力が抜けたら呼吸に集中し、15分続ける

柑橘の爽やかな酸味を効かせた洋食、生薬でもあるスパイスを活かしたエスニック料理。楽しく美味しく食べることが、明日への活力に繋がります！胃の中からスッキリと体調をととのえてみませんか？

**『酸』と『辛』で
胃の中からととのえる！**



片浦レモンとコロコロ野菜のスパイスグリル ¥1,320(税込)

地元の新鮮な食材を使った、美容と健康に優しいメニューで評判の洋食店「パルールド」。抗酸化作用のある片浦レモンとたっぷりの野菜、サバやスベアジを組み合わせた料理が食べられます。疲労回復・血液サラサラ・美容作用…そして何より美味しくして HAPPY♪

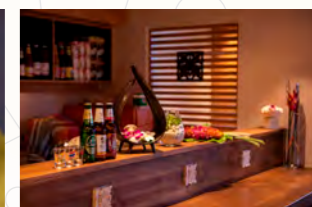


塩サバと片浦レモンとフレッシュトマトのオープン焼き ¥1,100(税込)

La palourde (ラ・パルールド)

0465-24-5071
小田原市栄町 2-11-9
不定休
ランチ/11:30~14:00
ディナー/17:00~22:00

オシャレな店内で、スパイスの香り高い本格的なタイ料理が楽しめるリムロスタイ。選べるランチはリーズナブルで種類も豊富！スパイスの奥深さ、洗練された使い方に、目からウロコが落ちまくります。



Lim Los Thai (リム ロスタイ)

0465-25-4214
小田原市前川 155-1-B1
水曜定休
ランチ/11:00~15:00
ディナー/18:00~L.O.20:00
*現在ディナーは土日のみ営業
*冷凍自販機では24時間ご購入いただけます

美を愛でて心をととのえる！

精神を落ち着かせ心に潤いを与えるのは、何ととっても美しいものに限りません。美術や音楽、自然の風景…気持ちが良くなるキレイな時間を増やしましょう。



ライブにはストレスホルモンを減らす効果があるそうです。日常的にライブに行く人は長生きできるという論文も！

小田原で生演奏を楽しむなら東通りのパッツがおすすです。美味しいお酒や料理と共にステキな音楽も召し上がれ！

ライブラウンジ SPATS

0465-20-2421
小田原市栄町 2-4-3 B1F
18:00~24:00
ライブスタート 19:00(ライブ終了 21:30)
木曜休業
<https://www.0465.net/omise/spats/>

**新年度へ向けて
ととのえる！**

「整える(整う)」と「調える(調う)」の違い

「整える」は、本来あるべききちんとした状態にすることをいうのに対して、「調える」は、必要なものをそろえる、あわせる、まとめることをいいます。また、「整う」は、きちんとした状態になることをいうのに対して、「調う」は、必要なものがそろう、まとまることをいいます。



筋肉を伸ばし柔軟性を高めるストレッチ。呼吸を整え、精神的な緊張を解す効果もあります。ゲンキノモト。吉川先生による ANGE 特別講座は今回で 57 回を数えます。**「継続は力なり」**ぜひ6ページをご覧ください。

*「ANGE」のサイトから、過去の特別講座を見ることもできます。
<http://ange.mu/>

自分で自分の身体をととのえる！

サウナ後の陶酔感や幸福感が「ととのう」と表現されます。代謝が良くなり、ストレス緩和、リフレッシュ効果…と良いことづくめですね。

**開館 10 周年記念展 第 1 部
「若沖と一村 一時を越えてつながる」**



江戸時代の伊藤若沖と昭和時代の田中一村は、写生を徹底したことやあややかな色彩、画面に行き渡る緊張感など、作風に類似点が見られます。その二人の作品を様々な組み合わせで楽しめる記念展になります。

第1部会期 2023年6月4日(日)まで

▼2020年に開催したイベントの様子(撮影:橋本憲一)



**文化振興プログラム
福井江太郎氏によるトークとライブペインティング**

福井江太郎氏：風神・雷神の大壁画「嵐・刻(かぜ・とき)」作者である気鋭の日本画家

岡田美術館

0460-87-3931
足柄下郡箱根町小涌谷 493-1
9:00~17:00(入館は16:30まで)
入館料：一般・大学生 2,800円 / 小中高生 1,800円
<https://www.okada-museum.com/>

P7にプレゼントあり

- 小林忠館長のスライドトーク「金地の絵画」
- 福井江太郎氏と小林忠館長の対談
- 福井江太郎氏のライブペインティング

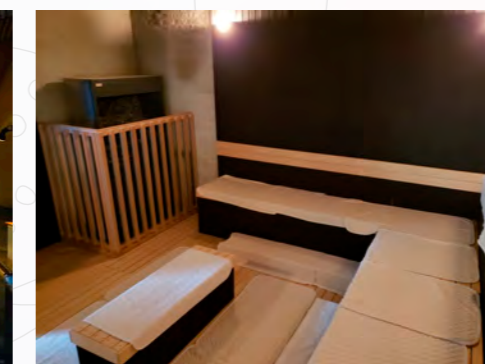
2023年5月13日(土) 13:00~15:00
参加費無料(参加費別) 定員あり *お電話にてお申し込みください。0460-87-3931



「サウナでととのうってどんな感じ？」
「サウナって未経験…」という方も、万葉の湯なら安心です。

小田原駅より徒歩3分。地元でお馴染みの万葉の湯には、魅力的なサウナが揃っています。そしてサウナ後はサウナ定番「神」ドリンク「オロロ」でスーパーチャージ！

元祖・ととのう！サウナでリラックス♪



- サウナイ
- サウナ
- ととのう

地域唯一の炭壁ドライサウナ。炭壁による遠赤外線効果も期待できます。初心者の方でも入りやすい80℃前後の設定温度。オートロリュウが毎時00分に設定されており、発動時は体温温度100℃の熱湯を楽しめます。

オスメアロマが香るスチームサウナ。40℃前後の設定ですが、高温の効果で身体が芯から温まります。

サウナ後の休憩にオススメなのはアディロンダックチェア。カラダを包み込むような心地心地です♪

小田原お堀端万葉の湯

0465-23-1126
小田原市栄町 1-5-14
24時間営業 / 年中無休 / 駐車場142台収容
<https://www.manyo.co.jp/odawara/>

P7にプレゼントあり

**ANGEクーポン
入館割引**

入館+お酒付き
2,980円 ▶ 2,530円 / 大人1名様
1グループ5名様まで有効
#12759
有効期限：2023年4月18日