



# いちりづか

中央出張所  
長浜公民館  
令和6年12/2発行

プロカメラマンに学ぶ

## お洒落な写真の撮り方入門 スマホ写真講座



講師の中山高光（なかやま たかみ）さんは、久留米市で広告を中心としたプロのカメラマンとして、人物や料理、花など、幅広く撮影に活躍中です。

スマートフォンのカメラで、人物やペットの写真は今より綺麗に素敵に撮る基本やコツなどを学びます。

2月7日 金 10:00~12:00

- ◆場 所 中央公民館（サンコア）2階 第5講習室
- ◆講 師 中山 高光さん（LLアドバイザー）
- ◆定 員 15人程度
- ◆受講料 200円
- ◆申込み 令和7年1月14日（火）15:00まで

※講師への質問があれば、申込みの時に伝えてください。



申込み  
問合せ

中央公民館(サンコア)  
☎53-2178 Fax 53-4216

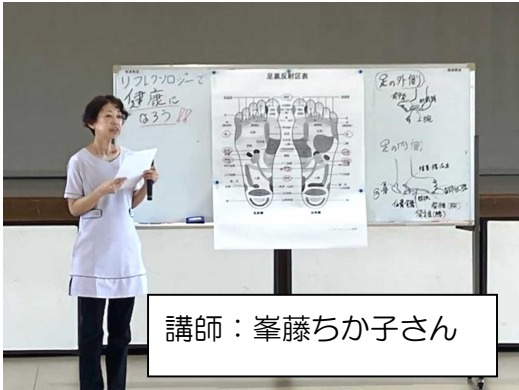
月曜~金曜日  
9:00~17:00

※祝日の月曜日・  
振替休日は休み



# 中央出張所 講座報告

セルフリフレクソロジー体験  
10/9/（水） 場所：中央公民館（サンコア）



講師：峯藤ちか子さん

講師に峯藤ちか子さんを迎えて、「セルフリフレクソロジー体験」を行いました。峯藤さんは、西牟田にサロンを開業し、セラピストとして活動中です。

リフレクソロジーとは、反射学のことで、足の裏や手のひらなどを刺激して、基礎代謝をあげることや特定の体の部位の疲労や機能回復を目指す療法の事です。

今回、ローズマリー、ラベンダー、ペパーミントの3種類のオイルから自分の好きなオイルを選び、足裏からふくらはぎまでセルフケアを体験しました。

実際に片足をマッサージした後に両方の足を比べると、はっきりと違いが目で確認できました。講座終了後は、みなさん足取り軽く笑顔で帰られました。



大人のためのふれあいコンサート  
10/10（木） 場所：二本松公民館



昨年に引き続き、サウンドイッチのお二人を迎えて「大人のためのふれあいコンサート」を行いました。

童謡・唱歌や昔懐かしい歌謡曲19曲をみんなで一緒に歌って楽しみました。

また、「みかんの花咲く丘」の曲に合わせて体操をしたり、作曲された時代のクイズがあったり、2グループに分かれて歌ったりして、あっという間に1時間半が過ぎました。

最後は、参加者のハーモニカ演奏があり、この日のことを楽しみに参加された気持ちが伝わってきました。

アンケートにも「懐かしい歌を思いっきり声を出して歌えて幸せでした」「たくさん歌って体を動かして、とっても楽しくすごせました」などの感想が寄せられています。

あらためて、歌う楽しさと素晴らしさを感じることができるコンサートとなりました。

