

●健康講座●

# 声から元気に！

地域健康オープンカレッジ2020 × リビングラボ静岡

参加無料  
定員30名  
(申込先着順)



☆☆☆  
(どなたでも)

9月～1月  
月1回開講  
(5回開催予定)

第1回 2020年9月2日(水) 10:30～11:30  
「みなくる」地域交流ホール(南部図書館2階)

声を出すことは私たちのからだにとってとても良いことだと言われています。ヴォイス・セラピー実践研究家の上藤さんを講師に迎え、声を出すための呼吸法や発声法などを学び、エッセイ・詩などを一緒に音読。のどを鍛える体操も覚えましょう。

(大きな声は出しません。声を出すことを学び、実践します。)

音読の題材は、季節に合わせ、「食」をキーワードに、講師のおすすめをご紹介します。お楽しみに！

ご参加お待ちしております！！

※当日体調のすぐれない方は、無理をされず、来館をお控えください。(ご連絡いただくと助かります)  
※マスクの着用をお願いします。  
※200人収容のホールで、ソーシャルディスタンスを十分に確保して開催いたします。  
※会場での検温、手指の消毒などにご協力をお願いします。



講師  
上藤 美紀代 さん  
(うえふじ みきよ)

ヴォイス・セラピー実践研究家  
絵本専門士  
元SBS(静岡放送)アナウンサー  
(講師紹介は裏面をご覧ください)



お問合せ・お申込み(窓口・電話/FAX・メールで)

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

TEL:054-201-9010 FAX:054-201-9020

MAIL: mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

データヘルス・リビングラボ静岡



県大みなくるイベント情報

協力：特定非営利活動法人「ヒューマン・ケア支援機構」

9月2日 第1回 声から元気に！ 申込書			
フリガナ お名前			年齢 才
連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください		