

●健康講座●

☆☆☆
小学生以上
どなたでも

第1回

声から元気に!

地域健康オープンカレッジ2021

参加無料
定員40名
(申込先着順)



第1回は土曜日開催!
小学生から
参加できます!
ご家族どうぞ♪

2021年5月8日(土) 10:30~11:30
静岡市地域福祉共生センター「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、絵本やエッセイ、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)
音読の題材は、季節に合わせ、講師のおすすめをご紹介します。
みんなで一緒に「アイウエオ」🗣️ ご参加お待ちしております!!



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

※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。



「みなくる」の
イベント情報は
リビングラボ友の会が
公式ラインアカウントで
発信しています。



お問合せ・お申込み(窓口・電話・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
MAIL: mina.crc@u-shizuoka-ken.ac.jp



みなくる

協力: 特定非営利活動法人「ヒューマン・ケア支援機構」

5月8日 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		