

第3回
9月14日
(水)

第2回
7月7日
(木)

第4回
11月17日
(木)

声から元気に！

10：30～11：30 各回1か月前から受付開始です
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）

定員：40名（申込先着順） 参加無料

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！

皆で唱歌も歌います♪ 童心に帰って楽しみましょう。

奇数月の開催です！偶数月に開催の「背筋を伸ばして！」と併せて

声から、姿勢から、元気になりましょう(^^)/



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場合は、無理をされず、来館をお控えください。（ご連絡を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。

※受付での検温、手指の消毒などにご協力ください。

※キャンセル待ちを受け付けますので、欠席の場合は、事前にご連絡いただけますと助かります。



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.cccrc@u-shizuoka-ken.ac.jp



ホームページ情報



月 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		