

声から元気に！

地域健康オープンカレッジ2023

10：30～11：30（各回共通）

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：各回60名（申込先着順）



☆☆☆
どなたでも



① 5月25日
木曜日

② 7月5日
水曜日

参加無料

③ 9月25日
月曜日

④ 11月9日
木曜日

2024年
⑤ 1月12日
金曜日

各回1か月前から受付開始です！

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！ ご参加お待ちしております(^^)♪



講師

上藤 美紀代（うえふじ みきよ）先生
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

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

※件名を「声から元気に参加希望」として、下記の内容をお知らせください。

「みなくる」の講座・イベント
情報はLINE「リビングラボ友の
会」で随時配信
しています。
ぜひご登録
ください。



お申込みはこちらから ↓

（ ）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		