

# 声から元気に！

地域健康オープンカレッジ2023  
「みなくる」出前講座

☆☆☆  
どなたでも



2024年**2月20日**（火）14：00～15：00

**長田生涯学習センター 1階ホール 定員：60名**

参加無料

（静岡市駿河区寺田131番地の1）

（申込先着順）

**2024年1月10日（水）から受け付けます**



講師

上藤 美紀代 先生  
（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



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、季節に合った、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。

「みなくる」出前講座としての開催です。お待ちしております(^^♪



静岡市地域福祉共生センター  
「みなくる」  
駿河区の福祉・共生の拠点として  
2019年、南部図書館2階に誕生  
『健康長寿のまち』をめざし  
健康講座やイベントなどを開催

お問合せ・お申込み（窓口・電話・申込フォームで）

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

TEL：054-201-9010（9時～21時）

受付開始：2024年1月10日（水）



「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。



2月20日 「みなくる」出前講座 声から元気に！ 申込書			
フリガナ お名前			年代 代
連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください		