



「生涯活躍のまち静岡推進事業」(静岡版CCRC事業)  
 地域健康オープンカレッジ2024「みなくる」出前講座

# 声から元気に!

2025年1月24日(金)

時間: 10:30~11:30

会場: 静清信用金庫 草薙研修センター

(静鉄草薙駅徒歩3分 静清信用金庫草薙支店敷地内)

対象: どなたでも

定員: 50名(申込順)

☆☆☆  
どなたでも

参加  
無料

※駐車場のご用意はありません  
公共交通機関をご利用ください



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します。

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♪ 童心にかえって楽しみましょう。

ご参加お待ちしております(^^♪



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

お申込み・お問合せ  
(電話・申込フォーム)

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)



申込フォーム



主催 静岡市(地域福祉共生センター「みなくる」)  
 共催 一般社団法人草薙カルテッド  
 協力 静清信用金庫  
 企画運営 静岡県立大学(「ふじのくに」みらい共育センター)