

みなくる地域健康オープンカレッジ2024

声から元気に！



☆☆☆
どなたでも

2025年冬シリーズ

第1回
2月12日（水）

10:30~11:30
（各回共通）

第2回
3月13日（木）

※各回1か月前から受付

会場：静岡市地域福祉共生センター「みなくる」地域交流ホール
（静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階）

定員：各回50名（申込順） 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）

※各回1か月前から申し込みを受け付けます



申込フォーム



（ ）月 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		