

みなくる地域健康オープンカレッジ2025 12月講座

2025年12月9日(火)

10:30~11:30

※受付開始：11月11日(火)

# 声から元気に！

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！

皆で唱歌も歌います♪ 童心にかえって楽しみましょう。

ご参加お待ちしています(^^♪



講 師  
上藤 美紀代 先生  
(うえふじ みきよ)



申込フォーム

会 場：「みなくる」地域交流ホール（南部図書館2階）

定 員：各回50名（申込順）

対 象：どなたでも

※暖房の効き方が弱い場合があります。  
暖かくしてご来館ください。

※機器交換のため、エレベーターが使えない  
可能性があります。ご了承のうえお申し込みください。

★★★  
どなたでも

# 背筋を伸ばして！

～縮こまりがちな冬こそ、ゆっくり優しく姿勢を整えませんか？～

2025年12月16日(火)

10:30~11:30



講 師  
山田 卓也 先生  
(やまだ たくや)

腹式呼吸やストレッチで、からだと心をリフレッシュさせましょう。  
理学療法士の資格を持つ山田卓也先生が、ミニ講義も交えて、丁寧に指導します。スッと背筋を伸ばして、からだのめぐりを整えましょう。  
その場できるストレッチなどの実践です。激しい動きはありません。  
どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でご参加ください。



申込フォーム

お問合せ・お申込み（申込フォーム・窓口・電話で！）

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」内県大窓口

TEL : 054-287-0351 (9時~15時)

県大窓口番号ができました！(スタッフ不在時は留守電対応)

※ お申込みは二次元コードから  
フォーム入力が簡単！  
メールアドレス入力は不要です  
送信後の画面で受付を  
ご確認ください

