



主催 静岡市(地域福祉共生センター「みなくる」)
企画運営 静岡県立大学(「ふじのくに」みらい共育センター)

みなくる地域健康オープンカレッジ2025

2026年2月26日(木)

10:30~11:30

※受付開始: 1月26日(月) 9:00~

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)



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。

☆☆☆
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?~

2026年3月4日(水)

10:30~11:30

※受付開始: 2月4日(水) 9:00~



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!) ※申込フォームへのメールアドレス入力は不要です

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」県大窓口

TEL: 054-287-0351 (平日9時~15時)

※上記時間以外とスタッフ不在時は留守番電話対応になります

