

声を出して



(全1回)

元気になりましょう♪

コロナ禍で外出を控えて人と接する機会が減り、
声を出すことが少なくなっていないですか？

声は、人と人をつなぐとても大切なコミュニケーションツールです。
声を出しやすくするためのストレッチ、
呼吸法・発声法、滑舌、詩などの音読、歌唱、
さらに「のど体操」といった
「声のワークショップ」を行います。

声を出して元気になり、
充実した毎日を過ごしましょう♪
是非ご参加ください！



※本講座はみのり大学公開講座です。みのり大学がどのような雰囲気か体験することが出来ます。
みのり大学学級生とともに聴講、講座前にみのり大学歌や事務連絡等を行います。

2月1日(水) 13:45~15:30

会場：北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)

会費：無料

講師：上藤^{うえふじ} 美紀代^{みきよ}氏 (ヴォイス・セラピー実践研究家、フリーアナウンサー)

対象：静岡市在住の60歳以上の方 15人

申込方法：1月11日(水) 13:30~ 受付開始

北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)へ電話で

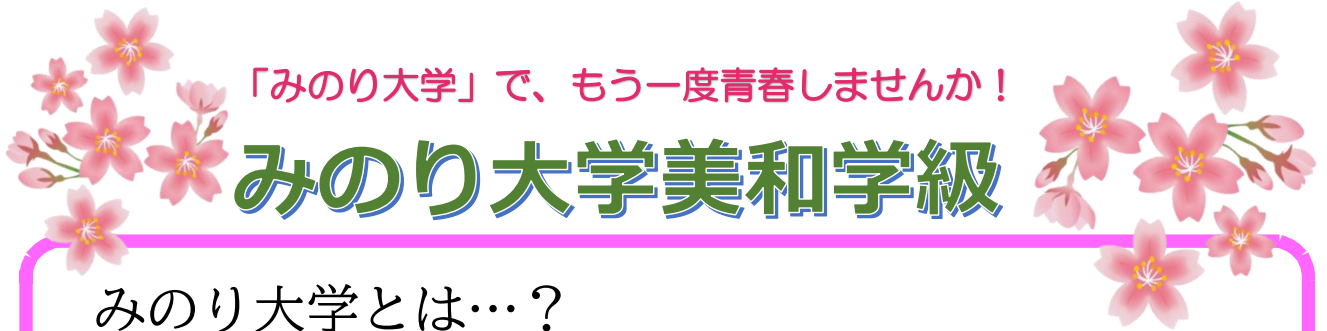
お申し込みください。 ※申込順 054-296-7122

※感染防止対策についてのお願い※

- ①来館時、講座中のマスクの着用。 ②発熱、咳や咽頭痛などの症状がある場合は、ご参加いただけません。
- ③参加者の氏名・緊急連絡先を保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。

指定管理者：(公財) 静岡市文化振興財団
静岡市北部生涯学習センター美和分館
〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地5番1号
TEL 054-296-7122 FAX 054-296-7124

【個人情報の取り扱い】いただいた個人情報は、講座実施目的及び感染症対策以外には使用いたしません。



「みのり大学」で、もう一度青春しませんか！

みのり大学美和学級

みのり大学とは…？

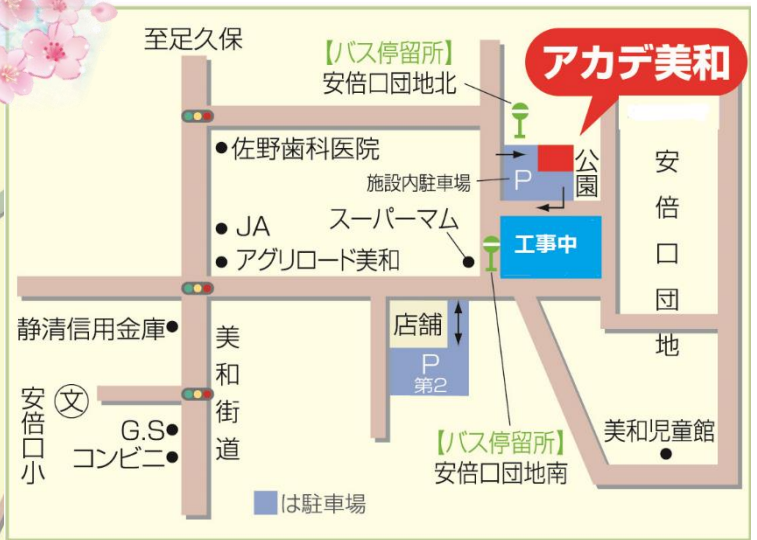
静岡市では、高齢者が新たな知識、技術を学ぶと共に、仲間づくりや異なる世代との交流をおし、豊かな人生を送ることを目的とした高齢者学級「みのり大学」を実施しています。

静岡市内に居住する60歳以上の方を対象に、年間で18回程度、講座を実施しています。市内に16学級がある中、北部生涯学習センター美和分館では、「美和学級」として、月1～2回、1回2時間程度、歴史、文化、経済、産業、健康、福祉、環境、消費、防災など幅広い分野について、講義や実技を通し楽しく学んでいます。

学級生企画による社会見学や修学旅行などの自主学習活動も行われ、「みのり大学」は交流の場ともなっています。

次年度の「みのり大学」募集案内については、令和5年の2～3月頃を予定しております。ご興味のある方は、ぜひお申込みください！

アカデ美和までの交通案内



バス

- JR静岡駅北口より9番のりば
美和大谷線「安倍口団地南」下車
北へ徒歩約1分
- 足久保・奥長島方面からは
美和大谷線「安倍口団地北」下車
南へ徒歩約1分