

# 声を出して



(全1回)

# 元気になりましょう♪

コロナ禍を経て、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できます。  
みのり大学学級生とともに聴講、講座前の13:15からは、事務連絡等を行います。

令和7年

**2月20日(木)13:30~15:30**

会場：大里生涯学習センター

会費：無料

講師：<sup>うえふじ</sup>上藤 <sup>みきよ</sup>美紀代氏 (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59歳以上の方 15人

(昭和40年4月1日以前に生まれた方)

申込方法：1月23日(木) 13:30~ 受付開始

大里生涯学習センターへ電話でお申し込みください。

※申込順 054-283-1698

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者：(公財)静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田57-5 TEL 054-283-1698 FAX 054-283-1889

【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！

# みのり大学大里学級

## 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とoshi、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、大里生涯学習センターでは、

「大里学級」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7年の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！

## お問い合わせ先

### 静岡市大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57 - 5 TEL : 054-283-1698

URL : <https://sgc.shizuokacity.jp/>

#### アクセス方法

- ◆バス / JR 静岡駅北口 2 番のりば  
中原池ヶ谷線徳洲会病院行  
「大里中学校」下車。約 20 分
- ◆車 / JR 静岡駅から約 10 分

