



盛岡市プレスリリース

～輝きが増し 活力に満ち 夢をかなえるまち盛岡～

令和8年2月13日

盛岡市教育委員会
生涯学習課

市政記者クラブ加盟社 各位

日々是好日ステップアップ講座 「声を出すって楽しい！声からひろがる元気生活」 を開催します

概ね50歳以上の市民を対象とし、多様な体験をとおして教養を高めるとともに、心身ともに健康の保持増進を図る機会として実施します。

当事業を多くの市民に情報をお届けしたく、周知に特段の御協力をお願いいたします。また、当日の取材及び報道につきましても、併せて御協力をいただきますよう、お願いいたします。

記

【事業名】 令和7年度盛岡市河南公民館講座 日々是好日ステップアップ講座
「声を出すって楽しい！声からひろがる元気生活」

【日時等】 令和8年3月25日 水曜日 10時～12時

【場 所】 河南公民館 2階 ミニホール

【内 容】 声を出しやすくするための軽い体操で身体をほぐし、参加者同士で楽しめるコミュニケーションゲームを通して、声を出す楽しさを体験します。また、呼吸法や言葉の意味や使い方あらためて知ること、言葉がよりスムーズに、豊かに出てくる理解を深め、生涯イキイキとした声を出し続けるための大切なポイントを学びます。

【費 用】 無料

【対 象】 概ね50歳以上の市民 15名

【主 催】 公益財団法人 盛岡市文化振興事業団 盛岡市河南公民館

【添付資料】 チラシ

【問合せ】 (公財) 盛岡市文化振興事業団 盛岡劇場・河南公民館
担当：渡邊（わたなべ）
TEL：019-622-2258

【担当】

盛岡市教育委員会事務局
生涯学習課 管理係
担当：高橋（たかはし）
TEL：019-639-9046

声を出すって楽しい！

声からひろがる元気生活



講師 斉藤光子さん

盛岡生まれ
エフエム石川出身アナウンサー
こどもアナウンス発声協会講師



日時 2026年
3月25日(水)
10:00~12:00

声を出しやすくするための軽い体操で身体をほぐし、参加者同士で楽しめるコミュニケーションゲームを通して、声を出す楽しさを体験します。無理なく声を出すコツや、呼吸・言葉の使い方を楽しく学びます♪
これからもイキイキと話し続けるための“声の元気生活”を、ぜひ体験してみませんか？

受講料 無 料

会場 河南公民館
2階 ミニホール

対象 概ね 50 歳以上の市民 15 名

申込 2月21日(土)10時より
電話・直接来館にて先着順に受付。

申込先・
問い合わせ

盛岡劇場・河南公民館 TEL 019-622-2258

〒020-0873 盛岡市松尾町3-1