63. アンチエイジングイキイキボイス[®]科木曜コース (2025年度)

【 木曜日 授業予定表 】 講師 : 江本あきこ

	腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ① 腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ② 酸式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ③ 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	内容 リエンテーション (合同、大阪国 はじめに/身長測定/写真撮影/歌う姿勢 腹式呼吸 1人ずつ腹式呼吸のアドバイス アゴスッキリaiueo体操① 顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操② 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法 夏 休 み	自己紹介、年間学習・行 高大オリエンテーション 像)終了後班役割分担記 クラス仲間づくり "	内 容 事予定等の説明 クラスオリエンテーション (理事長によるコーダイの理念、目標等説明: 説明 班各担当・班長決定 各担当小班長決定 クラス委員長決定、第1回遠足行先検討 カルなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会 (備活動) (活動事例研究) みんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分 発表内容検討と決定
、 休 休 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ① 腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ② 酸式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ③ 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ① 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	はじめに/身長測定/写真撮影/ 歌う姿勢 腹式呼吸 1人ずつ腹式呼吸のアドバイス アゴスッキリaiueo体操(1) 顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操(2) 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操(1) 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	自己紹介、年間学習・行 高大オリエンテーション 像)終了後班役割分担記 クラス仲間づくり " " の参社会への参加活動(準 クラス仲間づくり	理事長によるコーダイの理念、目標等説明: 説明 班各担当・班長決定 各担当別会議(代表者決定他) クラス委員長決定、第1回遠足行先検討 みんなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会 備活動) (活動事例研究) かんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	酸式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ② 酸式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ③ 取詞をハッキリ、アゴもスッキリ① 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ③ ★	歌う姿勢 腹式呼吸 1人ずつ腹式呼吸のアドバイス アゴスッキリaiueo体操① 顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操② 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	高大オリエンテーション 像) 終7後班役割分担制 クラス仲間づくり " " ②社会への参加活動(準 クラス仲間づくり	理事長によるコーダイの理念、目標等説明: 説明 班各担当・班長決定 各担当別会議(代表者決定他) クラス委員長決定、第1回遠足行先検討 みんなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会 備活動) (活動事例研究) かんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
2 日 3 日 4 日 5 日 6 日 6 日 7 日 7 日 7 日 7 日 7 日 7 日 7 日 7	酸式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ② 酸式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ③ 取詞をハッキリ、アゴもスッキリ① 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ③ ★	歌う姿勢 腹式呼吸 1人ずつ腹式呼吸のアドバイス アゴスッキリaiueo体操① 顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操② 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	高大オリエンテーション 像) 終7後班役割分担制 クラス仲間づくり " " ②社会への参加活動(準 クラス仲間づくり	理事長によるコーダイの理念、目標等説明: 説明 班各担当・班長決定 各担当別会議(代表者決定他) クラス委員長決定、第1回遠足行先検討 みんなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会 備活動) (活動事例研究) かんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
3 4 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1	酸式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ③ 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ③ ★ ●3遠 足 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ④ 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ④	1人ずつ腹式呼吸のアドバイス アゴスッキリaiueo体操① 顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操② 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	像) 終了後班役割分担制 クラス仲間づくり "" " ②社会への参加活動(準 クラス仲間づくり	説明
4 : 5 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ① 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ③ ★	アゴスッキリaiueo体操① 顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操② 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	クラス仲間づくり " " 学社会への参加活動(準 クラス仲間づくり	顕各担当・班長決定 各担当別会議(代表者決定他) クラス委員長決定、第1回遠足行先検討 みんなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会 備活動) (活動事例研究) みんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ③ ★	顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操② 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	クラス委員長決定、第1回遠足行先検討 みんなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会 備活動) (活動事例研究) みんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
休 (休 (か) (か) (か) (か) (か) (か) (か) (か) (か) (か)	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ② ★	アゴスッキリaiueの体操② 呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	●社会への参加活動(準 クラス仲間づくり イベント対応	「私の経験談、趣味、特技」 懇親会 備活動) (活動事例研究) みんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
では、 6/❷ (歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ③ ★	呼気トレーニング 歌詞をはっきり伝える母音体操(1) 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	クラス仲間づくり	備活動) (活動事例研究) みんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
ママット	★ ●適 足 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ④ 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ⑤ 歌詞をハッキリ、あごもスッキリ (まとめ)	歌詞をはっきり伝える母音体操① 母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	クラス仲間づくり	みんなで語ろう (授業の感想など) 健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
7 7 6 休 8 6 7 9 6 7 休 休 7 10 9 7 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ④ 歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ⑤ 歌詞をハッキリ、あごもスッキリ(ま とめ)	母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	イベント対応	健康まつり説明 参加対応検討フェスタ概要説明・クラス発表区分
(株) (株) (株) (株) (株) (株) (株) (株) (株) (株)	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ⑤ 歌詞をハッキリ、あごもスッキリ(ま とめ)	母音体操で♪茶摘みを歌う 歌詞を心に届ける方法	イベント対応	健康まつり説明 参加対応検討 フェスタ概要説明・クラス発表区分
8 : 9 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1	歌詞をハッキリ、あごもスッキリ(ま とめ)	歌詞を心に届ける方法		フェスタ概要説明・クラス発表区分
マ 休 休 T 休 T T T T T T T T T T T T T T T	歌詞をハッキリ、あごもスッキリ(ま とめ)	歌詞を心に届ける方法		フェスタ概要説明・クラス発表区分
休 休 下 休 下 休	とめ)		II.	
休休木休木休11		夏休み		光教的合秧的と次足
大休 大休 大10 大休	響く声と素敵な笑顔があなたのものに①	夏 休 み		_
休 10 休 11	響く声と素敵な笑顔があなたのものに①			
休 10 休 11	響く声と素敵な笑顔があなたのものに①			
休 休 11 1	響く声と素敵な笑顔があなたのものに①			
木 休 11	-	高音が出るようになる体操(頭編)	イベント対応	コ―ダイフェスタ発表内容検討
T 11				
	響く声と素敵な笑顔があなたのものに②	高音が出るようになる体操	"	健康まつり参加準備
< ❷ □	⊘ ⊐−ダイ((1人ずつのアドバイス) 建康まつり		コーダイフェスタ発表準備
休				
	響く声と素敵な笑顔があなたのものに	高音が出るようになる体操(AO関節編)	イベント対応	コーダイフェスタ発表準備
- '	響く声と素敵な笑顔があなたのものに④	高音が出るようになる体操(あご編)	"	11 11
	響く声と素敵な笑顔があなたのものに	悲しい声、柔らかい声、		
+		娼しい戸、具つ亦な色の戸		
	· -		フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
+				火・水・木曜クラスの合同練習
+	コーダイフェスタに向けて②			火・水・木曜クラスの合同練習
		フェスタ(豊中市立文化芸術センタ		7. 7. 1. 1. 2. 7. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
			,	
	自主企画講座		活動テーマ検討	自主活動テーマ検討
+ +	べる休場で過去と嚥下力IIP①		"	班別活動テーマ検討
			"	" "
			活動テーマ発表	自主活動テーマ発表会、校外学習報告会等
	511 JA 411 JE - M. 1 JE - S		1000	
休		Z 11 77		
	べろ体操で滑舌と嚥下力UP④	何故、ボイトレが誤嚥予防になるのか	成果発表会対応	成果発表会内容検討
			<u> </u>	
				成果発表会準備
-			"	成果発表会準備
	ズス体場で過壬レ藤下カIIP(まレめ)	牛乳チェック・嚥下チェック・べろ		
			"	成果発表会準備仕上げ
7 2 0			<u>l</u>	
₹ 🔞		❸・❷卒 業 旅 行 (1泊2日)		
\pm		26 (講座数列1~2	6)	1
9	・画、成果発表会会お)	- U \pp/王奴// I - Z		
9	全画、成果発表会含む) 業 (① ~ ②)	9 (講座数列❶~❸		2024/12/
	14 15 - 16 分 休 17 18 19 20 休 21 6 6 6 22 23 24 25 26	14 響く声と素敵な笑顔があなたのものに(まとめ) 15 コーダイフェスタに向けて① 16 コーダイフェスタに向けて②	14 では、	### 14 響く声と素敵な笑顔があなたのものに 悲しい声、楽らかい声、嬉しい声、真っ赤な色の声