

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

					午 前		午 後	
回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	自主活動	内 容
1	7	月	①		①入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)			
-	10	木	休					
2	17	木	1		腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ①	はじめに/身長測定/写真撮影/歌う姿勢	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明 クラスオリエンテーション	
3	24	木	2		腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ②	腹式呼吸	高大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：映像) 終了後後援者説明	
4	8	木	3		腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ③	1人ずつ腹式呼吸のアドバイス	クラス仲間づくり	班各担当・班長決定 各担当別会議 (代表者決定他)
5	15	木	4		歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ①	アゴスッキリaiueo体操①	"	クラス委員長決定、第1回遠足行先検討
6	22	木	5		歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ②	顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操②	"	みんなで語り仲良くなる 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会
-	29	木	休					
7	5	木	6		歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ③	呼吸トレーニング	②社会への参加活動 (準備活動) (活動事例研究)	
9	12	木	②★		②遠 足			
10	19	木	7		歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ④	歌詞をはっきり伝える母音体操①	クラス仲間づくり	みんなで語ろう (授業の感想など)
-	26	木	休					
11	3	木	8		歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ⑤	母音体操で♪茶摘みを歌う	イベント対応	健康まつり説明 参加対応検討
12	10	木	9		歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ (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 発表内容検討と決定
-	17	木	休					
-	8				夏 休 み			
-	4	木	休					
-	11	木	休					
13	18	木	10		響く声と素敵な笑顔があなたのものに①	高音が出るようになる体操 (頭編)	イベント対応	コーダイフェスタ発表内容検討
-	25	木	休					
14	2	木	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 (1人ずつのアドバイス)	"	健康まつり参加準備 コーダイフェスタ発表準備
15	7	火	④		④コーダイ健康まつり (堺市金岡公園体育館)			
-	9	木	休					
16	16	木	12		響く声と素敵な笑顔があなたのものに③	高音が出るようになる体操 (A0関節編)	イベント対応	コーダイフェスタ発表準備
17	23	木	13		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)	"	" "
18	30	木	14		響く声と素敵な笑顔があなたのものに (まとめ)	悲しい声、柔らかない声、 嬉しい声、真っ赤な声		
19	6	木	15		コーダイフェスタに向けて①			
-	11	火	-				フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
-	12	水	-				フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
20	13	木	16		コーダイフェスタに向けて②		フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
21	19	水	⑤		⑤コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター)			
-	20	木	休					
22	27	木	17		自主企画講座		活動テーマ検討	自主活動テーマ検討
23	4	木	18		べろ体操で滑舌と嚙下力UP①	舌のマッピング/嚙下チェック/ べろチェック	"	班別活動テーマ検討
24	11	木	19		べろ体操で滑舌と嚙下力UP②	牛乳チェックと低位舌の危険性	"	" "
25	18	木	20		べろ体操で滑舌と嚙下力UP③	低位舌を防ぐ体操	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
-					冬 休 み			
-	8	木	休					
26	15	木	21		べろ体操で滑舌と嚙下力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
27	22	木	⑥		⑥社会への参加活動・・・ (仮日程：1学期～3学期の間に活動日を1回設定)			
28	29	木	22		べろ体操で滑舌と嚙下力UP⑤	滑舌練習	成果発表会対応	成果発表会準備
29	5	木	23		べろ体操で滑舌と嚙下力UP⑥	舌の筋肉と子音の関係	"	成果発表会準備
30	12	木	24		べろ体操で滑舌と嚙下力UP (まとめ)	牛乳チェック・嚙下チェック・べろ チェック (まとめ) /写真撮影		
31	19	木	25		まとめ	学習のまとめ/録音	"	成果発表会準備仕上げ
32			26		学習成果発表会			
33			⑦		⑦修了式			
34	5	木	⑧		⑧・⑨卒業旅行 (1泊2日)			
35	6	金	⑨					
授 業 (自主企画、成果発表会含む)					26 (講座数別1～26)			2025/3/28
学 習 事 業 ( ① ～ ⑨ )					9 (講座数別①～⑨)			
合 計					35			

注) 1. 日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。