

63. アンチエイジングイキイキボイス®科木曜コース (2026年度)

【木曜日 授業予定表】 講師：江本あきこ

学期	回	月	日	曜日	講座数	午 前		午 後	
						テーマ	内 容	テーマ	内 容
1 学 期	1	6	月	①	★	①入 学 式 (大阪国際会議場)			
	-	9	木	休					
	2	4	16	木	1	腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ①	はじめに/歌う姿勢/身長測定/握力測定 写真撮影	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	23	木	2		腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ②	腹式呼吸	コーダイオリエンテーション	終了後班役割説明
	-	30	木	休					
	4	7	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	自主活動	・班各担当・班長決定・各担当別会議
	5	5	14	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、遠足行先検討
	6	21	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ろう 「私の経験談、趣味」
	7	28	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	"	班別テーマ検討
	8	4	木	②	★	②遠 足 (日程変更可 1学期中に実施)			
	9	6	11	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	自主活動	班別テーマ検討
	-	18	木	休					
10	25	木	8/⑥		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	③社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)		
11	2	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	自主活動	フェスタのクラス発表テーマ内容検討	
-	9	木	休						
-	7	16	木	休					
-	23	木	休						
-	30	木	休		夏 休 み				
-	8			休					
-	3	木	休						
-	10	木	休						
13	17	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)	自主活動	健康まつり説明 参加対応検討	
-	24	木	休						
14	1	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)	自主活動	コーダイフェスタ発表準備	
15	8	木	④	★	④コーダイ健康まつり (日程・場所 未定)				
16	10	15	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)	自主活動	コーダイフェスタ発表準備	
17	22	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)	"	コーダイフェスタ発表準備	
18	29	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、柔らかい声、 嬉しい声、真っ赤な色の声	"	コーダイフェスタ発表準備	
19	5	木	15		自主企画講座	自主企画講座(日程変更可)	"	コーダイフェスタ発表準備	
20	12	木	16		コーダイフェスタに向けて①		"	コーダイフェスタ発表準備	
21	11	19	木	17	コーダイフェスタに向けて②		"	コーダイフェスタ発表準備仕上げ	
22	25	水	⑤	★	⑤コーダイフェスタ (日程・場所 未定)				
	26	木	休						
23	3	木	18		べろ体操で滑舌と嚥下力UP①	舌のマッピング/嚥下チェック/ べろチェック	自主活動	成果発表会内容検討	
24	10	木	19		べろ体操で滑舌と嚥下力UP②	牛乳チェックと低位舌の危険性 低位舌を防ぐ体操	"	成果発表会準備	
25	12	17	木	20	べろ体操で滑舌と嚥下力UP③	何故、ボイトレが誤嚥予防になるのか? /喉の構造と嚥下体操	"	成果発表会準備	
26	24	木	21		べろ体操で滑舌と嚥下力UP④	母音体操と誤嚥と唾液	"	成果発表会準備	
-	31	木	休		冬 休 み				
27	7	木	22		べろ体操で滑舌と嚥下力UP⑤	滑舌トレーニング	自主活動	成果発表会準備	
28	1	14	木	23	べろ体操で滑舌と嚥下力UP⑥	伝えたい事を伝えるテクニック	"	成果発表会準備	
29	21	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)				
30	28	木	24		べろ体操で滑舌と嚥下力UP⑦	感情を言葉に乗せるテクニック	自主活動	成果発表会準備	
31	4	木	25		べろ体操で滑舌と嚥下力UP(まとめ)	(まとめ) 牛乳チェック・嚥下チェック・べろチェック/写真撮影/身長測定/握	"	成果発表会準備	
-	11	木	休						
32	2	18	木	26	まとめ	学習のまとめ/録音	自主活動	成果発表会資料まとめ	
33	25	木	27		学習成果発表会				
34			⑦		⑦修了式				
35	3	4	木	⑧	★ ⑧・⑨卒 業 旅 行 (1泊2日)				
36		5	金	⑨					
授 業 (自主企画、成果発表会含む)						27 (講座数1～27)		2025年09月13日(金) 江本先生 草案	
学 習 事 業 (① ～ ⑨)						9 (講座数①～⑨)			
合 計						36			

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。