

6 3. 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	4	6	月	❶★	❶入 学 式（大阪国際会議場）			
	－		9	木	休				
	2		16	木	1	腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ❶	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❷	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	5	7	木	3	腹式呼吸で身体スッキリ、目はパッチリ❸	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		14	木	4	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ❶	アゴスッキリaiueo体操❶	〃	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❷	顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッキリaiueo体操❷	〃	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❸	呼吸トレーニング	〃	班別テーマ検討
	8	6	4	木	❷★	❷遠 足（日程変更可 1学期中に実施）			
	9		11	木	7	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ❹	歌詞をはっきり伝える母音体操❶	自主活動	班別テーマ検討
	－		18	木	休				
	10 11		25	木	8/❸	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ❺	母音体操で♪茶摘みを歌う	❸社会への参加活動（準備活動）（活動事例研究）	
12	7	2	木	9	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	自主活動	フェスタのクラス発表テーマ内容検討	
－		9	木	休	夏 休 み				
－		16	木	休					
－		23	木	休					
－		30	木	休					
	－	8			休				
	－	9	3	木	休				
	－		10	木	休				
2 学期	13		17	木	10	響く声と素敵な笑顔があなたのものに❶	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	10	1	木	11	響く声と素敵な笑顔があなたのものに❷	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	❹★	❹コーダイ健康まつり（日程・場所 未定）			
	16		15	木	12	響く声と素敵な笑顔があなたのものに❸	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❹	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	11	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❶		〃	コーダイフェスタ発表準備
	21		19	木	17	コーダイフェスタに向けて❷		〃	コーダイフェスタ発表準備仕上げ
	22		26	木	❺★	❺コーダイフェスタ（豊中市立文化芸術センター）			
	23	12	3	木	18	べろ体操で滑舌と嚥下力UP❶	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UP❷	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	17		木	20	べろ体操で滑舌と嚥下力UP❸	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UP❹	母音体操と誤嚥と唾液	〃	成果発表会準備	
－	1	31	木	休	冬 休 み				
27		7	木	22	べろ体操で滑舌と嚥下力UP❺	滑舌トレーニング	自主活動	成果発表会準備	
28		14	木	23	べろ体操で滑舌と嚥下力UP❻	伝えたい事を伝えるテクニック	〃	成果発表会準備	
29		21	木	❻★	❻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UP❼	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	
3 学期	31	2	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/握力測定	〃	成果発表会準備
	－		11	木	休				
	32	3	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			木	❼	❼修了式			
	35		3	4	木	❸★	❸・❹卒業旅行（1泊2日）		
	36	5		金	❹				
			授 業（自主企画、成果発表会含む）			2 7（講座数列 1～2 7）		2025年09月13日（金）江本先生 草案 2025/11/27	
			学 習 事 業（❶～❹）			9（講座数列❶～❹）			
			合 計			3 6			

2025/11/27

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。