

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	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	14	木	4	歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ①	アゴスッキリaiego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aiego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	呼気トレーニング	〃	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	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	
2 学 期	-	18	木	休					
	10	25	木	8/③	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					
	-	16	木	休					
	-	23	木	休					
	-	30	木	休					
	-	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					
3 学 期	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	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	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	26	木	⑤	★	⑤コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター)			
	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	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	
3 学 期	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					
	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	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/握力測定	〃	成果発表会準備	
	-	11	木	休					
	32	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	⑦修了式			
	35	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)					2 7 (講座数列 1 ~ 2 7)				
学 習 事 業 (① ~ ⑨)					9 (講座数列 ① ~ ⑨)		2025年09月13日 (金) 江本先生 草案		
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。