

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カリ、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カリ、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カリ、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、アゴもスッカリ①	アゴスッカリaiueo体操①	〃	クラス委員長決定、遠足先行検討	
	6	21	木		休み				
	7	28	木	5	歌詞をハッキリ、アゴもスッカリ②	顔の筋肉ボディーマッピング アゴスッカリaiueo体操②	〃	みんなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味」	
	8	4	木	②	★	②遠 足 (日程変更可 1学期中に実施)			
	9	11	木	6	歌詞をハッキリ、アゴもスッカリ③	呼吸トレーニング	〃	班別テーマ検討	
	-	18	木	休					
10	25	木	7	③	歌詞をハッキリ、アゴもスッカリ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	
11	2	木	8	歌詞をハッキリ、アゴもスッカリ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)			
2 学 期	-	9	木	休					
	-	16	木	休					
	-	23	木	9	歌詞をハッキリ、あごもスッカリ (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	
	-	30	木	休					
	-	8		休		夏 休 み			
	-	3	木	休					
	-	10	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	
	13	17	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	
	-	24	木	休					
	14	1	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	
	15	8	木	④	★	④コーダイ健康まつり (日程・場所 未定)			
	16	10	15	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
17	22	木		休					
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		
3 学 期	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 (阿倍野区民センター使用予定)		〃	コーダイフェスタ発表準備仕上げ
	22	25	水						
		26	木	⑤	★	⑤コーダイフェスタ 豊中市立芸術文化センター			
	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	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	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 (教室 阿倍野区民センター)	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	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			27		学習成果発表会				
34			25	木	⑦	⑦修了式			
35	3	4	木	⑧	★	⑧・⑨卒業 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)			
学 習 事 業 (① ～ ⑨)						9 (講座数①～⑨)		2026.1.8	
合 計						36			

2026.1.8

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。