

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 后	
						テ マ	内 容	テ マ	内 容
1 学 期	1	6	月	①★	❶入 学 式 (大阪国際会議場)				
	-	9	木	休					
	2	4	木	16	腹式呼吸で身体スッキリ、目はバッチリ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		木	23	腹式呼吸で身体スッキリ、目はバッチリ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
	-		木	30	休				
	4	7	木	3	腹式呼吸で身体スッキリ、目はバッチリ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aiueo体操①	"	クラス委員長決定、遠足行先検討	
	6	21	木		休み				
	7	28	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」	
	8	4	木	②★	❷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、アゴもスッキリ③	呼気トレーニング	"	班別テーマ検討	
	-	18	木	休					
	10	25	木	7④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		
	12	2	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	❸社会への参加活動 (準備活動) (活動事例研究)		
	-	9	木	休					
	-	7	木	休					
	-	23	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	
	-	30	木	休					
	-	8		休 夏 休 み					
2 学 期	-	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(AO開節編)	自主活動	コーダイフェスタ発表準備	
	15	8	木	④★	❸コーダイ健康まつり (日程・場所 未定)				
	16	10	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⑤)	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	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		水						
	26	木	⑤★	❶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	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				
3 学 期	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★	❷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	木	18	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		木	27		学習成果発表会			
	34		木	⑦		❸修了式			
	35	4	木	⑧	❸・❹卒 業 旅 行 (1泊2日)				
	36	3	木	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)			
学 習 事 業 (❶ ~ ❹)						9 (講座数列 ❶ ~ ❹)			2026. 1. 8
合 計						3 6			

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。