

63. アンチエイジングイキキボイス®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	★	②遠 足 (日程変更可 1学期中に実施)				
	9	6	11	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
	-	18	木			休み				
10	11	25	木	7	⑥	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	⑥社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)		
12	2	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	"	自主企画講座検討(12/5授業)	
-	9	9	木		休					
-	16	16	木		休					
-	23	23	木	9		歌詞をハッキリ、アゴもスッキリ(まとめ) *教室 阿倍野区民センター	歌詞を心に届ける方法	自主活動	健康まつり概要説明 フェスタ概要説明とクラス発表内容検討	
-	30	30	木		休					
-	8				夏 休 み					
-	3	3	木		休					
-	10	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 フェスタ発表企画を提出	
13	17	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/健康まつり参加者提出	
-	24	24	木		休					
14	1	12	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	13	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)	"	健康まつり最終チェック/コーダイフェスタ発表準備	
-	14	10	水	④	★	④コーダイ健康まつり 大阪府立門真スポーツセンター				
16	15	15	木		休					
17	22	22	木		休					
18	29	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、柔らかない声、 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	15	木	15		自主企画講座		"	自主企画講座(日程変更可)	
20	12	16	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/自主活動検討準備	
21	19	17	木	17		コーダイフェスタに向けて② *教室 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	
-	26	10	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	18	木	18		べろ体操で滑舌と嚙下力UP①	舌のマッピング/嚙下チェック/ べろチェック	自主活動	自主活動検討/練習	
24	10	19	木	19		べろ体操で滑舌と嚙下力UP②	牛乳チェックと低位舌の危険性 低位舌を防ぐ体操	"	自主活動検討準備/卒業旅行提案	
25	17	20	木	20		べろ体操で滑舌と嚙下力UP③	何故、ボイトレが誤嚥予防になるのか? /喉の 構造と嚙下体操	"		
26	24	21	木	21		べろ体操で滑舌と嚙下力UP④	母音体操と誤嚥と唾液	"	自主活動発表 成果発表準備(内容検討)	
-	31		木		冬 休 み					
27	7	22	木	22		べろ体操で滑舌と嚙下力UP⑤	滑舌トレーニング	自主活動	成果発表会準備	
28	14	23	木	23		べろ体操で滑舌と嚙下力UP⑥ *教室 阿倍野区民センター使用予定	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	24	木	24		べろ体操で滑舌と嚙下力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	25	木	25		べろ体操で滑舌と嚙下力UP(まとめ)	(まとめ) 牛乳チェック・嚙下チェック・べ ろチェック	"	成果発表会準備/写真撮影・身長・握力測定	
-	11	木			休					
32	2	18	木	26		まとめ	学習のまとめ/録音	自主活動	成果発表会準備まとめ	
33	25	27	木		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 (講座数列 1~27)		2026/3/19		
学 習 事 業 (① ~ ⑨)						9 (講座数列①~⑨)		10月14日(水)健康まつり決定 10/15授業→10/8移動		
合 計						36		3月16日~11月19日と1月14日阿倍野区民センター		

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。

1月28日は201号 1月21日は4月以降再検討