

# 14期 ボイストレーニングこそ継続は力なり

1. 講座日：2026年5月13日 5月27日（水）
2. テーマ：13日「口を開けばのどは開く」  
27日「続・口を大きく開くトレーニング その1」
3. 講師：澤 一孝先生（元劇団四季）

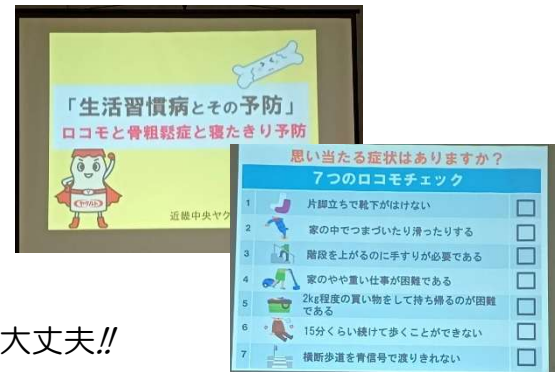
澤先生の軽快なユーモアあふれるお話に引き込まれながら、リラックスしてウォーミングアップが始まります

4月と同様に「う〜」ほっ「や」「ら」「ふっ」「ミヤ〜ン」の発声で長さや高さ、鼻声などで、のどを広げていきます。早口言葉や両手を使っての脳トレ後、「ドレミの歌」「栄光の架け橋」を歌いました。楽譜の音符をなぞりながら歌うのではなく、澤先生のピアノによって一小節ずつ大事にしながら歌っています

午前中の2時間余りたっぷり声を出して、声がのびやかになっていくのを快く感じて終了

13日の午後からは、クラスミーティングで、5月20日に行く遠足の説明を聞きました

27日は、近畿中央ヤクルト販売（株）中津歌奈子氏からの健康セミナー「生活習慣病とその予防」を受けました  
介護が必要となる原因→ロコモ、メタボ、認知症



♡よかった♡

7つのロコモチェック！受講生0〜1〜2で大丈夫！！

☆ウォーキングで健康維持、片足立ちスクワット、ヤクルトストレッチ体操を教えていただき、その上受講生一人一人の「骨粗しょう症のチェック」も



カルシウムって大事！



☆食事や腸の動きの話など盛りだくさんの充実した健康セミナーでした。

中津さんを含む4人の社員さん本当にありがとうございました！

1. 講座日：2026年5月20（水）
2. 校外学習：遠足 天王寺動物園

天気予報では、雨も心配されましたが、  
当日は晴天に恵まれ、いざチケットを手に入園！  
まず「ZOO MUSEUM」でズー スクール

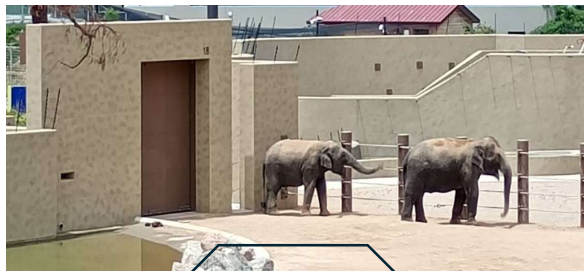


《飼育員の仕事》をスタッフさんからスライドや  
動画を交えてお話を45分たっぷり聞きました

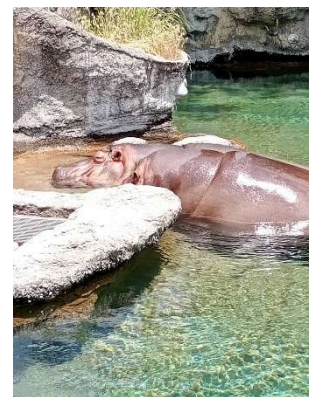


その後は班ごとに分かれて自由散策

動物を見せる動物園から、動物福祉「動物主体」の動物園と姿を変えた天王寺動物園を満喫



天王寺動物園  
といえば  
アフリカゾウ



昼食は「串かつとお出汁 串衛門 大阪新世界店」で串カツ or 天ぷら、お刺身セットを  
おいしくいただきました

おなかいっぱいになった後は、班ごとに自由行動、解散

講座が始まってタイトな遠足のスケジュールだったこともあり、遠足に行先も昼食会場も  
すべて、CA お二人が下見もして、セッティングしてくださり、本当にありがとうございました。

感謝 !!