第１４期生

２０２６年度

～声を出して元気になろう～　　年度制講座

⑤初めてのボイストレーニング

池田教室・金曜日

2026年10月20日

講師：　元劇団四季　澤一孝氏

教室：　☆ナムのひろば文化会館

					午前（１０：００～１２：００）		午後（13:00～15:00）	教室	
	回	月	日	曜	学習テーマ	講師	ホームルーム"みんなで企画、楽しく活動"	AM	PM
1学期	1		3	金	入　学　式				
	2	4	10	金	吸って吐いて、しっかり呼吸をしよう	澤　一孝	オリエンテーション①自己紹介・写真撮影	☆	☆
	3		24	金	呼吸法がわかれば長息から永生きへ	澤　一孝	オリエンテーション②役員決め・班会	☆	☆
	4	5	8	金	口を開くトレーニング　その１	澤　一孝	クラスミーティング（校外学習）	☆	☆
	5		15	金	校　外　学　習				
	6		22	金	口を開くトレーニング　その２	澤　一孝	健康セミナー	☆	☆
	7	6	5	金	口が開けば喉も開く＝開口発声	澤　一孝	班自主活動	☆	☆
	8		19	金	開口発声で誤嚥性予防	澤　一孝	正福寺住職声明と法話、クラスミーティング（交流祭）	☆	☆
	9	7	3	金	大きな口を開けて歌ってみよう！	澤　一孝	クラスミーティング（交流祭・2学期の校外学習）	☆	☆
	10		17	金	笑って歌って身体はルンルン腹式呼吸	澤　一孝	クラス親睦会	☆	☆
		8			夏　休　み				
2学期	11	9	4	金	アイウエオは基本の基！	澤　一孝	クラスミーティング（校外学習・ふれあい交流祭）	☆	☆
	12		18	金	校　外　学　習				
	13		25	金	アイウエオで母音を考える	澤　一孝	救命講習	☆	☆
	14	10	2	金	滑舌しっかりトレーニング	澤　一孝	班自主活動	☆	☆
	15		16	金	早口言葉で認知機能もバッチリ向上！！	澤　一孝	ふれあい交流祭準備	☆	☆
	16		30	金	音程とリズムを知ってみよう	澤　一孝	ふれあい交流祭準備	☆	☆
	17	11	20	金	ドレミは前進あるのみ	澤　一孝	ふれあい交流祭準備	☆	☆
	18		27	金	押してもダメなら引いてみる	澤　一孝	ふれあい交流祭準備	☆	☆
	19		30	月	ふ　れ　あ　い　交　流　祭				
	20	12	4	金	鼻歌で音程と認知機能も改善だ！	澤　一孝	クリスマス会準備	☆	☆
	21		9	水	大学提携授業・共通講座				
	22		18	金	クリスマス会	澤　一孝	クリスマス会	☆	☆
3学期	23	1	15	金	緊張と緩和で心も体もリラックス	澤　一孝	新春かくし芸大会	☆	☆
	24		22	金	キラキラ輝く声へのはじめの一歩	澤　一孝	学習成果発表会の準備	☆	☆
	25	2	12	金	これが続けば元気１００％	澤　一孝	学習成果発表会の準備	☆	☆
	26		26	金	学習成果発表会・修了式	澤　一孝	クラスお別れ会	☆	☆

一般講座	２１回	校外学習	２回
入学式他全体行事　：　入学式（4/3）、ふれあい交流祭（11/30）、大学提携授業・共通講座　（12/9）			３回

【注】　カリキュラムは変更する場合があります。また、教室についても公共施設を使用しているため抽選による変更があります。