

日時	会場	講座タイトル	学習内容	担当講師
4/6(月) 10:00-12:00	学習室 704	ガイダンス・仲間づくり	①受講に必要な事柄の確認 ②自己紹介 ③写真撮影(はじめに)	コーディネーター 江本あきこ
4/20(月) 10:00-12:00	801	腹式呼吸と横隔膜①	腹式呼吸とは	江本あきこ アンチエイジングボ イス代表
5/11(月) 10:00-12:00	801	腹式呼吸と横隔膜②	一人ずつの腹式呼吸のアドバイスを 実施する (2グループに分け、2日間で実施)	江本あきこ
5/20(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座①	高齢期の生きがいと幸福に対する 考え方	中川 幾郎 帝塚山大学 名誉教授
5/25(月) 10:00-12:00	801	身体と声をつなぐ①	鼻腔共鳴と表情筋のしくみを学ぶ	江本あきこ
6/8(月) 10:00-12:00	801	身体と声をつなぐ②	鼻腔共鳴と表情筋のしくみを学ぶ	江本あきこ
6/18(木) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座②	ハマる人々 -依存について正しく理解しよう-	道重 さおり 神戸学院大学
6/22(月) 10:00-12:00	801	身体と声をつなぐ③	声量をupする方法を学ぶ	江本あきこ
7/6(月) 10:00-12:00	801	身体と声をつなぐ④	発音を明瞭にする方法を学ぶ	江本あきこ
7/21(火) 10:00-12:00	801	身体と声をつなぐ⑤	発音を明瞭にする方法を学ぶ	江本あきこ

日時	会場	講座タイトル	学習内容	担当講師
9/14(月) 10:00-12:00	学習室 801	身体と声をつなぐ⑥	発音を明瞭にする方法を学ぶ	江本あきこ
9/28(月) 13:30-15:00	801	身体と声をつなぐ⑦	歌詞を心に届ける方法を学ぶ	江本あきこ
10/5(月) 10:00-12:00	801	高音を楽に出す発声法① (後半:明石公園)	AO関節と高音域の発声を学ぶ	江本あきこ
10/19(月) 10:00-12:00	801	高音を楽に出す発声法②	一人ずつのAO関節のアドバイスを 実施する	江本あきこ
10/21(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座③	人前で話すポイントを知ろう	望月 康恵 ステージ コーディネーター
11/2(月) 10:00-12:00	801	高音を楽に出す発声法③	一人ずつのAO関節のアドバイスを 実施する	江本あきこ
11/16(月) 10:00-12:00	801	高音を楽に出す発声法④	アゴ関節と高音域の発声を学ぶ 写真撮影(おわりに)	江本あきこ
11/18(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座④	世界とアジア	太田 和宏 神戸大学教授
12/14(月) 10:00-12:00	801	高音を楽に出す発声法⑤	腹筋とAO関節の両方を使う発声法 を学ぶ	江本あきこ
12/16(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座⑤	動きやすい身体づくり	嵩 亜希子 フィットネス インストラクター
1/12(火) 10:00-12:00	801	高音を楽に出す発声法⑥	表現のテクニックを学ぶ	江本あきこ
1/20(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座⑥	神々と妖怪の防災力チェック	高田 知紀 兵庫県立大学 准教授
1/25(月) 10:00-12:00	801	習得した知識・技能の 活用事例紹介 ～地域とのふれあい～	現在、活躍している方々の体験を 聞く	江本あきこ
2/8(月) 10:00-12:00	801	1年間のふり返りと まとめ	年間の学びをふり返りつつ、修了後 の活動の展望をもつ	江本あきこ