

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

山口 昴子

プログラム名	ソトを鍛えて幾つにT.しても若しく歌う!!		
プログラムのねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・声の若さは身体も若さ (誤えん性肺炎の予防) ・楽しく歌う事で心を満たす (皆で楽しみを共有) 		
講座名・テーマ 学習分野等	学習内容等 (具体的に)	時間数 (分・時間)	備考 (備品等)
ソトを鍛える	加齢と共に低下するソトの筋力について	10分	(会場) ・ヒール
腹式呼吸	しくみと実践	10分	・ホワイトボード ・マグネット
身体づくり	体幹トレーニング	15分	もしくは ・黒板
口と舌	滑舌よくするためのトレーニング	10分	・鏡 (TVC等OK) (参加者)
姿勢	美しい姿勢	5分	・身体を動かす やらない格好
発声	母音や子音の大切さ	15分	・バスケット もしくはホワイトボード
歌唱	皆で楽しく歌う	45分	(※和室の場合OK) ・ハンカチ
振り返り	歌う楽しさをわかち合う	5分	・飲み物 ・筆記用具