

2. 詩吟 日本詩吟学院 千歳吟詠会

講師(師範)の多田昌央(多田岳洲)です。会員は40代から70代の男女、和気あいあい詩吟を楽しんでいます。高齢化社会の生き甲斐作りをしませんか。もちろん若い方の参加もお待ちしております。

室蘭市出身
明治大学詩吟部出身
日本詩吟学院北海道南岳風会室蘭支部(多田岳洲支部長)
千歳吟詠会師範
日本詩吟学院正師範
日本クラウン吟友会会員

【練習場所】室蘭市中央町3-4-14 多田薬局裏
【練習日時】毎週月曜日 18:30~
【月謝】3,000円



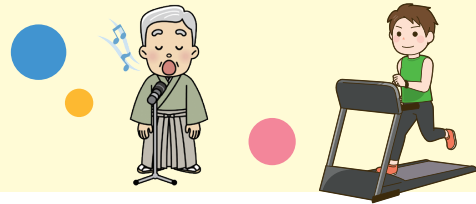
☎0143-24-1230
(多田薬局本店)

大きな声を出してストレス解消！

最初は発声練習から始まり、師範に続いて腹の底から大きな声を出します。次に、課題吟の説明を受け、内容を理解し、その時代の歴史を知ります。そして、師範に続き皆で大きな声を出し、吟じます。最初は恐る恐る小さな声しか出せなくても、徐々に声が出る様になり、気持ちが良い！ストレス発散になります☆
詩吟には音符がありません。師範の詩吟をよく聞いて、その通りに真似をして、声を出せば良いのです。慣れてくると、気持ち良くメリハリをつけながら吟じられるように♪
道具は必要ないので、自分の声さえあれば、どこでも自己満足の世界に浸れる！興味のある方は是非、吟じてみてはいかがでしょうか。



みなさんは、日々どのような生活を送っていますか？
仕事をして、家事をこなして、それだけで精一杯の毎日…。
そんな中、新しいことに挑戦するって、ちょっとハードルがありますよね。
でも、「じぶん磨き」の時間を作ることも大切！ 日常を豊かにしてくれると思うんです。
さらに、新しいコミュニケーションやつながりが生まれ、自分の世界が広がることも。
興味のあること、実はちょっと苦手なこと、まずは一歩踏み出してみませんか？



ホームページ

4. パーソナルジム L-make

代表トレーナーの佐々木 良都(かずと)です。運動や食事アドバイスを通じて、健康をお届けしていきます！
初心者から経験者まで、1人では続かない所をサポートし、人生がより豊かになるお手伝いをします！
身体が変わるって楽しいですよ！
ぜひ、一度お越しください！

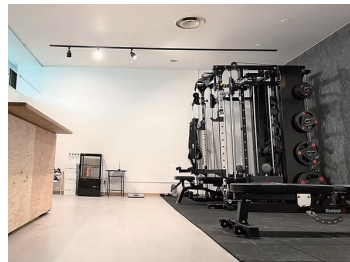
室蘭市出身
RIZAPトレーナー 7年間(店舗責任者経験有)
パワーリフティング 北海道大会第2位 TOTAL 510kg
フィジークコンテスト出場



☎ 室蘭市中島町3-29-1
サンプラザ1F
☎ 水曜日、日曜日のみ
10:00~22:00(完全予約制)
個室、駐車場有

自信に満ちた姿の実現に向けて全力でサポート！

パーソナルジムを始めたきっかけは、専門学校で知識を学ぶ中で、トレーニングをする事で体が変わり、健康を実感することに喜びを感じ、トレーナーという職を選びました。そして、生徒さんからも、自身の体の変化と健康を感じる！と感謝される事が、トレーナーとしての励みとなり、喜びを感じているのだそう。
申込みは、公式LINE。カウンセリング、ヒアリングと続き、目標等を伺った上でトレーニング方法を決めます。複合マシーンや器具を使い、1レッスン50分。コースは、チケット形式と、食事管理プランの2種類。トレーニングウェア・シューズは貸出し可能なので、手ぶらもOK！只今予約が混み合っておりますので、スタート時期はご相談ください。



g-mail

1. グドール英会話教室

代表のグドール・ダニエルです。
楽しい雰囲気の中、テキストを用いながら、普段の何気ない会話やお喋りを、英語でどのように表現すると良いのかを、正しくお伝えします。

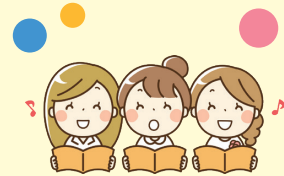
新しい言語を覚えるって、楽しいですよ！
将来、留学をお考えの学生さんも、海外旅行を楽しみたい方も、Let's challenge!

日本生まれ・ニュージーランド国籍
生後間もなくから、日本とニュージーランドの両国を拠点としながら暮らす
室蘭市内の高校卒業後は日本で居住
現在は日本人の奥様と婚姻、一児のパパ

【レッスン】学生クラス(小・中・高)・大人クラス・パーソナルレッスン
【休み】土・日・祝日、夏休み・冬休みあり
【e-mail】elviswas@hotmail.com(電話またはe-mailでお問い合わせください)



☎090-9518-1206
☎ 室蘭市高砂町1-5-5



新しいチャレンジを応援！

じぶん磨き 特集



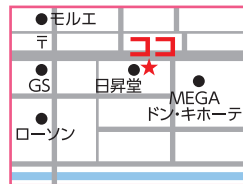
g-mail

3. La mer (ラメール)

指揮者の斎藤 奈央子です。
小学生の頃、マリン少年少女合唱団で歌うなかで、歌うって、とても楽しい事なのだと感じ、仲間と歌う喜びを覚えました。
2023年4月に、歌を好きな仲間たちと共に合唱団を立ち上げ、現在、高校1年生から70代の方まで、団員25名で歌っています！

登別市出身
登別明日中等教育学校、北海道教育大学岩見沢校卒業後、母校の登別明日中等教育学校にて音楽教諭として勤務
現在、海星学院高等学校、登別市中学校地域クラブの部活動指導員として、合唱指導に当たる

【指揮者】斎藤 奈央子 【代表】四方 明子
【練習場所】レンタルホール・アルコ3階(室蘭市中島町1丁目18-5 日昇堂となり)
【練習日時】毎週土曜日 15:00~16:30 【団費】月2,000円



☎090-1643-7053(斎藤)
☎ satonaoko.19941124@gmail.com

自然な表現と正しい発音が身につく！

身近なことを英語で話したい、色々なことを英語で伝えたいのに恥ずかしい！そう感じている方は少なくないはず☆でも、大丈夫！グドール先生のレッスンは、気負わず、楽しい♪テキスト中心の授業、そこから脱線した日常会話や、昨日観た映画の話、ドライブに出かけた内容を、英語で話そうとなるよ、といった具合☆
日本とニュージーランド、両方の文化に精通している先生だからこそ、「こんな表現もあるよ」ってことも。
エルヴィスをこよなく愛し、自然の写真を撮るのが趣味。それらの事を英語で話してくれるグドール先生に、今度は私の楽しかったことを英語で伝えたい！
きっと、そう思うはず♪



多くの人に歌う喜びを伝えたい！

<La mer>とは、フランス語で「海」。暖流のように温もりのある心地よい歌声、若々しい声と成熟した声とが合わさり、海のような深みのある歌声を届けたい！若き音楽家、斎藤さんの指導は、フレッシュな感覚を取り入れ、これからの胆振の音楽家としても、頼もしい存在と、四方代表。練習は、準備運動から発声練習へと続き、団員の皆さんの、力強く、素敵な歌声が響き渡り、表情もとても楽しそう♪そして、想像以上に全身運動！歌うことは、デトックス&免疫力アップにもつながると聞き、激しく納得☆そのハーモニーに、心を動かされます♪
現在団員募集中☆男性もご遠慮なくどうぞ。お待ちしております！

