

7月

スポーツ・文化・催し



総合体育館 ☎95-8998

 開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 休 第4水曜日

●子育てママのリフレッシュフィットネス教室


3クール ポッコリお腹を撃退しよう
 3日(月)・10日(月)・24日(月)・31日(月)
 ・8月7日(月)・21日(月)
 午前10時30分～正午
 対象 0～3歳児とそのママ 定員 15組
 料金 事務手数料1,500円(保険料含む)
 1クール(6回)3,000円
 ペビシッターがお子さんを預かります。10日(月)には、助産婦による「育児やママのからだ悩み相談」もあります。

●キッズバラエティスポーツ教室

5日(水)・12日(水)・26日(水)
 対象 石巻圏域小学1～4年生
 料金 年間3,500円(保険料などを含む)
 ささまざまなスポーツを体験し自分に合ったスポーツ種目を見つけましょう。

●バドミントン・卓球教室

毎週金曜日 午前10時～11時30分
 対象 石巻圏域在住の18歳以上の方
 ・バドミントン教室
 料金 年間3,000円、保険料(任意加入)
 ・卓球教室
 料金 年間2,000円、保険料(任意加入)

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター ☎25-7731

 開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 休 2日(木)

●ゆるゆるトレーニング教室

7日(金)・28日(金) 午後1時30分～2時30分
 対象 高校生以上 定員 5人
 料金 入館料のみ

●リラクسسストレッチ講座

6日(木)・13日(木) 午前10時30分～11時30分
 対象 高校生以上 定員 5人
 料金 入館料のみ

●すっきり脳トレ&ストレッチ

3日(月)・31日(月) 午前10時～10時30分
 対象 高校生以上 定員 10人
 料金 入館料のみ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 開なし

●ティーボール教室 講師 石巻野球会議


22日(土) 午後5時～6時
 対象 小学1～4年生 定員 20人
 料金 500円 兄弟参加の園児は300円
 ※小雨決行いたします。中止の場合は主催者より連絡します。

蛇田公民館 ☎95-0183

 開 午前7時～午後9時30分 休なし

●夏休み少年科学教室 ザ・チャレンジ「紙飛行機を飛ばそう!!」

23日(日) 午前10時～11時30分
 対象 小学3年生以上 定員 15人(先着)
 持ち物 上靴、飲み物 申込期限 18日(火)

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640

 開 午前10時～午後9時(日曜日・休日は午後5時まで)
 休 2日(日)・16日(日)・17日(月)・夜

●7月サンデープログラム

紙で作る「ハスランタン」
 30日(日) 午後3時～4時30分
 対象 小学生～大人

※小学1～3年生は保護者とペアで受講
 定員 10～15人(先着)
 料金 2,350円(材料費含む)

●たのしいおはなし会

絵本・紙芝居・手遊びなどでお話に親しみましょう。
 1日(土)・15日(土) 午前10時30分～11時

●あかちゃんおはなし会

絵本・手遊びなどを親子で楽しみましょう。
 7日(金)・21日(金) 午前10時30分～11時

●おかしなおはなし会

絵本・紙芝居・手遊びなどでお話に親しみましょう。
 1日(土)・15日(土) 午前10時30分～11時

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会


司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

稲井公民館 ☎22-4303

 開 午前9時～午後9時30分 休なし

●稲井くらしの講座 7月学習会「陶芸教室」

21日(金) 午後1時30分
 対象 稲井くらしの講座会員

図書館 ☎93-8635

 開 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
 休 日曜日

●たのしいおはなし会

絵本・紙芝居・手遊びなどでお話に親しみましょう。
 1日(土)・15日(土) 午前10時30分～11時

●あかちゃんおはなし会

絵本・手遊びなどを親子で楽しみましょう。
 7日(金)・21日(金) 午前10時30分～11時

●おかしなおはなし会

絵本・紙芝居・手遊びなどでお話に親しみましょう。
 1日(土)・15日(土) 午前10時30分～11時

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●紙芝居とお話の会


司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 8日(土)・22日(土)・29日(土)

●子育てサロン「いしっこクラブ」アロマスプレー

7日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

●子育てサロン「いしっこクラブ」水遊び

21日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物

遊楽館 ☎72-3561

 開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 休 日曜日(月曜日が祝日の場合は曜日)

●第15回石巻市河南文化まつり

2日(日) 午前9時30分～午後2時30分
 開 石巻河南文化協会 ☎73-3361

●第64回河南婦人大会

～わいWAI婦人まつり2023～
 9日(日) 午前10時～正午
 開 河南地区婦人会事務局 ☎86-3663

●石巻かわまち寄席2023

14日(金) 開場 午後6時、開演 午後6時30分
 料金 2,000円 ※当日料金は500円増
 開 実行委員会 ☎090-5844-4936

●遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験

8日(土)・9日(日)
 午前9時～午後5時(1人30分)
 対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方
 申込方法 電話または窓口で申し込みください。

●遊楽館パイプオルガン体験教室

22日(土) 午前10時～午後3時20分
 ・午前 初心者コース 定員 6人(先着)
 対象 小学3年生以上で鍵盤楽器の経験があり1曲程度弾ける方

●午後 レベルアップコース 定員 3人(先着)

対象 小学3年生以上でパイプオルガン経験者
 申込開始 2日(日)
 申込方法 電話または窓口で申し込みください。

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 料金 1,000円(大学生以下無料)
 開 実行委員会 ☎090-5835-9008

●2023 東北マンドリン独奏コンクール & アンサンブル競演会

30日(日