10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木曜日

●パルクール体験会　9日(月・祝)　**定員** 各15人
対象 ①年中～小学2年生
②小学3年生～中学3年生
●スポーツ交流イベント
21日(土) 午前9時～正午
対象 小学生　**定員** 各50人程度
・バスケットボール
講師 仙台89ERSプレーヤー・専属コーチ
・サッカー
講師
ベガルタ仙台クラブコミュニケーター 富田晋伍
playground community 千葉泰伸
ベガルタ仙台アカデミーコーチ
●子育てママのリフレッシュフィットネス教室（託児付き）
・**4クール** 心地よく汗を流して心もからだもすっきりと
2日(月)・16日(月) 午前10時30分～正午
・**5クール**　冬こそ運動、腰痛対策
23日(月)・30日(月)・11月6日(月)
・13日(月)・20日(月)・27日(月)
午前10時30分～正午
対象 0～3歳児とそのママ
定員 各15組　**料金** 4,500円
●キッズバラエティスポーツ教室
11日(水)・18日(水)、21日(土)、28日(土)
対象 石巻圏域小学1年生～4年生
料金 年間3,500円
●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 1,500円(年間)、保険料
卓球教室 1,000円(年間)、保険料
●仙台89ERSアカデミー　3日(火)・17日(火)
対象 小学3年生～高校1年生　**料金** 5,000円

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・休講日は午後5時まで）
休 8日(日)※ジムフリー利用と講座のみ休み、9日(月)、22日(日)

●令和5年度後期（10月～令和6年3月）講座
新規申込受付中!
●「あいプラザ・秋の文化祭」　8日(日)
①健康&美容コーナー
②音楽やダンスなどのミニステージ
③屋台や野菜販売などの販売コーナー
④プール無料開放
(午前:小学生、午後:中学生以上)
※駐車場は利用できません。近隣の駐車場または公共交通機関を利用ください。
●サンデープログラム
①はじめてのK-POPダンス
1日(日)・15日(日)・29日(日)・11月5日(日)
午後3時20分～4時35分
②季節のヨガと薬膳
1日(日)・15日(日)・29日(日)・11月5日(日)
午後3時15分～4時45分
③ハーブで香り袋を作りましょう
29日(日) 午前10時30分～正午
対象 中学生以上　**料金** ①②4,800円、③1,200円
申込方法など詳しくは問い合わせください。

セイホクパーク石巻（総合運動公園）
☎22-9111　休 なし

●ナイトヨガ
講師 IHTA認定ヨガインストラクター 坂本佳那
12日(木) 午後7時～8時　**対象** 市内在住の方
定員 50人　**料金** 1,000円（中学生以下は無料）
※雨天時は屋内施設で行います。
●ティーボール教室
講師 石巻野球会議
7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

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 26日(木)

●ゆるゆるトレーニング教室
13日(金)・27日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上（女性限定）　**定員** 8人
料金 入館料のみ
●リラックススストレッチ講座
5日(木)・19日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上　**定員** 8人
料金 入館料のみ
●すっきり脳トレ&ストレッチ
16日(月)・30日(月) 午前10時～10時45分
対象 高校生以上　**定員** 10人
料金 入館料のみ

石巻中央公民館　☎22-2970
開 午前9時～午後9時30分　休 なし

●子育てサロン「いしっこクラブ」
・**親子ビクス**　13日(金)午前10時～11時30分
・**絵本の読み聞かせ、手遊びなど**
27日(金)午前10時～11時30分
定員 各日親子15組〔先着〕
申込方法 電話にて各日前日まで申し込みください。
※飲み物を持参してください。

稲井公民館　☎22-4303
開 午前9時～午後9時30分　休 なし

●第7回稲井地区小・中学生意見発表会
9日(月・祝) 午前9時30分
●一般教養講座「健康リズム体操体験教室」
10日(火)・31日(火) 午前10時～正午
対象 市内在住の方　**定員** 30人〔先着〕
講師 志子田友子
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込期限 5日(木)
●利用協講座「ミニテニスで楽しく体を動かそう!」
19日(木)・26日(木) 午後1時30分
対象 市内在住の方　定員 10人
講師 稲井ミニテニス愛好会会員
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込期限 13日(金)
●稲井くらしの講座 第6回学習会「ハロウィン製作」
20日(金) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員

●第22回稲井地区パークゴルフ大会
29日(日) 午前8時30分
対象 稲井地区在住者
料金 用具有200円、用具無300円
●第30回稲井地区文化展示会
11月11日(土)・12日(日) 午前9時～午後4時
対象 市内在住の方
展示申込期間 23日(月)～11月2日(木)

ホエールタウンおしか　☎24-6644
開 午前8時30分～午後5時　休 なし

●ミツバチの粘土ミツロウで遊ぼう!
7日(土)～9日(月・祝) 午前9時30分～午後3時
対象 5歳以上　**定員** 各日15人　**料金** 500円
申込方法 電話または窓口にて申し込みください。
問・問 牡鹿半島ビジターセンター
☎24-6912
●「海の目」で遊ぼう!
8日(日) ①午前11時、②午後2時
対象 小学3年生以上　**定員** 各回6人
料金 300円(入館料別途)
問 おしかホエールランド ☎25-6422
●捕鯨銛ストラップを作ろう!
22日(日) ①午前10時～11時、②午後1時～3時
対象 小学3年生以上　**定員** 各回6人
料金 300円(入館料別途)
問 おしかホエールランド ☎25-6422
●スケルトンリーフでモノづくり体験
11月3日(金・祝)～11月5日(日)
①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時
対象 小学生以上　**定員** 各回7人　**料金** 500円
申込方法 電話または窓口にて申し込みください。
問・問 牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912

サン・ファン館

サン・ファン館企画広報課　☎24-2210
休 リニューアルのため休館中

●「第4回「伊達政宗の黒船」サン・ファン号を未来へつなぐコンクール」作品募集
「絵画」「デザインマーク」の2部門からサン・ファン・パウティスタ号や伊達政宗、支倉常長などに関する作品を募集しています。
対象 全国の小中学生
申込方法 作品応募票に必要事項を記入の上、応募してください。応募票はホームページからもダウンロードできます。
申込期限 11日(水)必着

トレーニング機器 使用講習会
●**総合体育館** ☎95-8998
3日(火) 午前10時、19日(木) 午後6時30分、24日(火) 午後2時
●**ビッグパン** ☎62-1120
13日(金)・27日(金) 午後3時、7時
※要電話予約（午前9時～午後5時）
●**遊楽館** ☎72-3561
5日(木)・21日(土) 正午、午後5時
※要電話予約（午前9時～午後5時）

施設表記の見方　開 開館時間、利用時間　休 休館日、休業日

渡波公民館　☎24-0941
開 午前9時～午後9時30分　休 なし

●高齢者教室「寿大学」第5回学習会
6日(金) 午前8時30分
●女性教室「くらしの講座」第5回学習会
24日(火)午後1時30分

遊楽館 ☎72-3561
開 午前9時～午後9時
休 月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

●ブルグミュラーコンクール2023
東北大会石巻地区大会　1日(日)
問 事務局 新堀 ☎090-7790-3058
●石巻市立桜坂高等学校吹奏楽部
第9回定期演奏会
8日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
料金 前売券200円、当日券300円
問 桜坂高校 ☎22-4421
●石巻ジュニアジャズオーケストラ
第10回定期演奏会
9日(月・祝) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
問 近藤 ☎090-6492-8064
●遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験
21日(土) 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。
申込開始 7日(土)午前9時
●石巻弦楽アンサンブル第7回定期演奏会
チェロ独奏:エマニュエル・ジラール
コンサートマスター:内海 誠
22日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
問 鈴木 ☎090-2363-4871　※要整理券
●第29回かなんまつり
28日(土) 午前10時～午後3時
問 河南総合支所地域振興課 ☎72-2111

河南室内温水プール（遊楽館内）☎72-3605
開 午前10時～午後9時（日曜日・祝日は午後5時まで）
休 月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

●アクアビクス
24日(火) 午後7時30分～8時30分
13日(金)・27日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 成人　**定員** 10人　**料金** 1,100円
講師 健康運動指導士 笠安子
●アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和
8日(日)・22日(日) 午前10時50分～11時50分
対象 成人　**定員** 10人　**料金** 770円（初回無料）
●筋トレ&ストレッチ
毎週土曜日 午後7時～8時
対象 成人　**定員** 10人　**料金** 550円（初回無料）
講師 健康運動指導士 平山時生
●ヨガ教室　6日(金)・20日(金) 正午～午後1時
対象 成人　**定員** 10人　**料金** 550円（初回無料）
講師 健康運動指導士 平山時生
●秋短期水泳教室
Ⅱ期:7日(土)～9日(月・祝) 全3回
午後0時15分～1時15分
対象 4歳～小学6年　**定員** 30人
料金 会員3,500円、非会員4,000円
●苦手克服教室 とび箱
①15日(日) ②22日(日)
午前10時30分～11時30分
対象 ①小学生 ②年中、年長
定員 ①20人 ②15人　**料金** 1,100円
申込開始 12日(木)午前10時

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 月曜日

●あかちゃんおはなし会
6日(金)・20日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、
これからパパ・ママになる方
●たのしいおはなし会
7日(土)・21日(土) 午前10時30分～11時
対象 幼児～小学校低学年くらいの方
●読書会 今月の本『護られなかった者たちへ』
中山七里著　10日(火) 午前10時～正午
●絵本とおはなしの会勉強会
12日(木) 午前10時～正午
●紙芝居とお話の会
14日(土)・28日(土) 午前10時30分～11時
●定例おはなし会
28日(土) 午前10時30分～11時
ところ 河北分館（ビッグパン内図書室）
●出張図書館　10日(火)・24日(火)
予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
・**へびた** 午前10時～11時 蛇田公民館
・**わたのは** 午後1時～2時 渡波公民館
・**しゃくしょ** 午後3時～4時 市役所5階市民サロン
※子育て支援センターの出張日程はホームページで確認ください。

河北総合センター「ビッグパン」
☎62-1120
開 午前9時～午後9時
休 月曜日（月曜日が祝日の場合その翌日が休館日）

●第25回仏教講演会
8日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
※要整理券
問 江林寺 ☎67-3167

石森萬画館

IHONOMAKI MANGATTAN MUSEUM
休 火曜日 ☎96-5055

●「萬画の国・いしのまき」
石ノ森萬画館第91回特別企画展
いっしょにワクワクしよう!パンダコパンダ展

公開当時の貴重な資料や、設定資料の一部展示をはじめ、物語の舞台にもなっているダイニングの再現コーナーや、立体的で大きなパパンダのオブジェなど楽しいフォトスポットがあり、『パンダコパンダ』の世界をまるごと体験できる展覧会です。
7日(土)～令和6年1月8日(月・祝)
午前9時～午後5時 ※入館は午後4時30分まで
料金 大人900円、中高生600円、小学生250円、未就学児無料（常設展観覧料含む）

マルホンまきあーとテラス

☎98-5630
開 午前9時～午後10時
休 月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

●第38回石巻市美術展
1日(日)～9日(月・祝) 午前10時～午後5時
※9日(月・祝)は午後4時まで
問 生涯学習課（内線5056）
●日・ベトナム外交関係樹立50周年
日本ASEAN友好協力50周年
日越祝祭管弦楽団 石巻公演
7日(土) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
料金 一般 3,000円
学生(高校生以下) 1,500円
●宮本悠含 作品展
12日(木)～15日(日)
問 宮本悠含　lilymiyamoto@gmail.com
●大阪立命館大学・音楽フォーラム
・わたせせいぞうトークショー
15日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時
問 立命館小学校事務室 ☎075-496-7777
●鼓童ワン・アース・ツアー2023～翔走
12月9日(土) 開場 午後1時、開演 午後2時
料金 全席指定 S席5,000円、A席4,000円
※当日500円増

石巻市博物館

ISHINOMAKI CITY MUSEUM
☎98-4831
休 月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

●浅井元義スケッチ常設展
第1回「門脇・旧魚市場の風景」
11月20日(月)まで
ところ　旧観慶丸商店2階展示室（火曜休館）
●講座「毛利コレクションの考古資料群をひも解く」
21日(土) 午後1時30分～3時30分
定員 80人〔先着〕
ところ マルホンまきあーとテラス 大研修室
●第6回特別展「学んで、旅して、たのしむ浮世絵一広重美術館コレクション一」
29日(日)まで ※3日(火)は展示替えのため閉室
●毛利コレクション特集展「在野の考古学をひも解く一交流と蒐集一」
11月12日(日)まで
●布施特集展「布施辰治と関東大震災」
令和6年1月8日(月・祝)まで
●みんなが選んだ推しの根付展
令和6年1月15日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室（火曜休館）
●第6回特別展関連イベント
ワークショップ「バーチャル美術館体験」
15日(日) ①午前10時30分、②午後2時
定員 各回10人〔先着〕
申込方法 電話にて申し込みください。