

11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 4日全曜日



- キッズバレエダンス教室  
6日(水)・20日(水)  
対象 石巻圏域小学1～4年生  
定員 100人程度 料金 1,750円
- バドミントン・卓球教室  
休日を除く毎週金曜日 午前10時～11時30分  
対象 石巻圏域在住の18歳以上の方  
料金 バドミントン教室 1,500円、保険料  
卓球教室 1,000円、保険料
- 仙台89ERSアカデミー  
5日(火)・19日(火)  
対象 小学3年生～高校1年生 料金 5,000円
- 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 産後起こりやすい腰痛を改善  
11日(月)・18日(月)・25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 1,500円、3,500円(クール毎)

**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 1日(金)～15日(金)

- リラックスストレッチ講座  
21日(木)・28日(木) 午前10時30分～11時30分  
対象 高校生以上 定員 10人  
料金 入館料のみ
- ゆるゆるトレーニング教室  
22日(金)・29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
- すっぴり脳トレ&ストレッチ  
25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
- ポッコリお腹エクササイズ教室  
26日(火) 午前10時30分～11時  
対象 高校生以上 定員 8人  
料金 入館料のみ

**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 全日3日(日・祝)・4日(月・火)・23日(土・祝)  
 休 29日(金)・30日(土)はフリー利用のみ可



- サンデープログラム スタイルアップヨガ  
10日(日)・24日(日) 午後1時45分～2時45分  
対象 中学生以上 定員 12人(先着)  
料金 2,400円
- 初心者の茶道体験教室  
11月・12月の毎週木曜日 午前10時～正午  
対象 18歳以上 定員 8人(先着)  
料金 12,000円、材料費500円/回
- 機能回復のためのケアヨガ  
29日(金) 午前10時30分～正午  
対象 18歳以上 定員 20人(先着)  
料金 3,000円

**石巻中央公民館 ☎22-2970**  
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 第61回石巻中央公民館文化祭  
・石巻市民交響楽団フロアコンサート  
9日(土) 午後2時～3時30分
- ・石巻マンドリン さわやかコンサート  
10日(日) 午後1時30分～4時30分
- ・フォークダンス同好会  
創立67周年記念パーティー  
17日(日) 午前9時30分～午後3時30分
- ・石巻シャンソン愛好会  
「シャンソンコンサート(秋の発表会)」  
23日(土・祝) 午後2時～4時
- ・石巻SWE オートマコンサート  
24日(日) 午後1時30分～3時30分
- 子育てサロン「いっしょクラブ」おりがみ  
22日(金)  
午前10時～11時30分  
対象 就学前の子どもと保護者  
定員 15組(先着)  
申込方法 電話、申込フォーム
- ジュニア・リーダーサークル  
げろっば「第3回げろっば祭り」  
30日(土)  
午前10時～11時30分  
対象 小学生  
申込方法 電話、申込フォーム



**渡波公民館 ☎24-0941**  
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 女性教室「くらしの講座」第5回学習会  
15日(金) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第5回学習会  
12日(火) 午後1時30分
- 一般教養講座  
「3種のまほうの調味料作り(麹調味料)」  
23日(土・祝) 午前10時～11時45分  
講師 ララン主幸 きくちひとみ  
対象 市内在住の方 定員 15人(先着)  
料金 1,500円 申込方法 電話  
申込期限 8日(金)

**稲井公民館 ☎22-4303**  
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 第31回稲井地区文化展示会  
9日(土) 午前9時～午後4時  
10日(日) 午前9時～午後3時
- 稲井くらしの講座11月学習会  
「玄米ダンベル体操」  
22日(金)午後1時30分  
対象 稲井くらしの講座会員



**河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120**  
 開 午前9時～午後9時  
 休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- 瑞穂あけみ45周年記念 草の共演 芸能祭り  
24日(日)  
開場 午後0時30分、開演 午後1時30分  
料金 2,000円(全席自由)
- 圓ふるさとコンサート実行委員会事務局  
☎62-3531
- 優しいつながりフェスティバル石巻  
パブリン先生のシャボン玉ショー、龍笛の演奏など  
12月1日(日) 開場 午前10時30分、開演 午前11時  
申込方法 電話  
圓 石巻めぐみ野ライオンズクラブ  
☎090-4559-2244

**河北公民館 ☎62-2121**  
 開 午前9時～午後9時 休 月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)

- 趣味の教室「しめ縄リース飾り」  
12月8日(日) 午前10時～正午  
対象 市内在住の方 定員 15人(先着)  
料金 1,500円 申込期限 30日(土)

**図書館 ☎93-8635**  
 開 午前10時～午後8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・23日(土・祝)



- あかちゃんおはなし会  
1日(金)・15日(金) 午前10時30分～11時  
対象 赤ちゃん連れの親子、パパ・ママになる方
- たのしいおはなし会  
2日(土)・16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
- 紙芝居とお話の会  
9日(土)・30日(土) 午前10時30分～11時
- おしゃべりなぞくしゅ会  
今月の本「えがしらみちこの本」  
10日(日) 午前10時30分～正午
- 読書会 今月の本「望み」 栗井脩介著  
12日(火) 午前10時～正午
- 絵本とおはなしの会勉強会  
14日(木) 午前10時～正午
- 定例おはなし会  
16日(土) 午前10時30分～11時  
ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)
- 郷土史講座「ナットク!石巻井」参加者募集  
3日(日・祝) 午後1時30分～3時  
定員 25人(先着)  
申込方法 電話、カウンター  
「玄米ダンベル体操」  
1日(金)～12月1日(日)
- 出張図書館  
予約を中心とした本の貸し出しを行っています。  
5日(火)・19日(火)  
・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  
・ささえあいセンター 午後3時～4時  
ささえあいセンター2階ロビー  
※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。

**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)



- 一耕塾講演会  
4日(月・休) 開場 午後1時30分、開演 午後2時  
開演 河南公民館 ☎86-3663
- 令和6年度レインボークラブ石巻  
わくわくフェスティバル  
8日(金) 開場 午後1時、開演 午後1時30分  
圓 石巻市社会福祉協議会 ☎96-5290
- 第20回かなん少年の主張大会  
17日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分  
圓 河南公民館 ☎86-3663
- 遊楽館パイオリアルガンフリー演奏体験  
30日(土) 午前9時～午後5時(1人30分)  
対象 鍵盤楽器が程度弾ける方  
申込方法 電話、窓口  
申込開始 16日(土) 午前9時

**河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605**  
 開 午前9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)



- アクアピクス  
12日(火)・26日(火) 午後7時30分～8時30分  
8日(金)・22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
- アクアワーク肩こり腰痛予防緩和  
10日(日)・24日(日) 午前10時50分～11時50分  
対象 成人 定員 10人 料金 770円
- 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
- ヨガ教室  
1日(金)・15日(金) 正午～午後1時  
対象 成人 定員 10人(先着)  
料金 550円
- ミズノ つつぼう教室  
24日(日) ①午前9時45分～10時45分  
②午前11時30分～午後0時30分  
対象 ①4歳～年長、②小学生  
定員 ①15人(先着)、②20人(先着)  
料金 1,100円



#### トレーニング機器 使用講習会

- ※各施設要電話予約(午前9時～午後5時)
- 総合体育館 ☎95-8998  
5日(火) 午後2時、14日(木) 午後6時30分、  
26日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120  
8日(金)・22日(金) 午後3時、7時
- 遊楽館 ☎72-3561  
14日(木)・30日(土) 正午、午後5時

施設表記の見方

開館時間、利用時間

休館日、休業日

料金などはホームページをご覧ください。

**石巻美術館**  
 開 火曜日 ☎96-5055



- マンガタン文化祭2024  
～ガブッとオカシな!ミュージアム～  
3日(日・祝)  
11月3日の「まんがの日」にちなみ、文化祭を  
開催します!今年のテーマはオカシ!?さまざま  
なミニゲームやワークショップ、特別メニュー  
が登場します!

**ホエールタウンおしか**  
 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



- クジラの歯のレプリカを作ろう!  
9日(土)  
午前11時～11時30分、午後2時30分～3時  
対象 小学3年生以上  
定員 各6人程度(先着) 料金 300円
- オリジナル生物図鑑を作ろう!  
16日(土)  
午前10時～午後2時30分  
対象 小学3年生以上  
(小学生は保護者同伴)  
定員 15人 料金 400円  
申込方法 申込フォーム 申込期限 12日(火)
- 捕鯨話ストロップを作ろう!  
23日(土・祝) 午前10時～11時、午後1時～3時  
対象 小学3年生以上  
定員 6人程度(先着) 料金 300円



#### 石巻市博物館

**☎98-4831**  
 開 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- 開館3周年記念イベント  
3日(日・祝)
- 毛利コレクション特集展  
「総七郎が見つめた近代石巻」  
10日(日)まで
- 毛利コレクション特集展「アイヌ民族資料  
を収集するー毛利総七郎・遠藤源七・杉山  
寿栄男の交流ー」  
16日(土)～令和7年3月9日(日)
- 布施辰治特集展「布施辰治と石巻」  
令和7年2月16日(日)まで
- 浅井元義スケッチ展 第6期 橋の見える風景  
令和7年1月20日(月)まで  
ところ 旧観麿丸商店(火曜休館)
- 旧観麿丸商店特集展  
一 渡波・流置堀田の歴史ー  
令和7年1月20日(月)まで  
ところ 旧観麿丸商店(火曜休館)
- 常設展示ギャラリーートーク  
3日(日・祝)・22日(金) 午後2時
- 石巻市博物館×武蔵野美術大学  
「森と海の美術館」  
17日(日)～12月15日(日)

**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)



- 石巻弦楽アンサンブル 第9回 定期演奏会  
※要整理券  
4日(月・休) 開場 午後1時30分、開演 午後2時  
圓 石巻弦楽アンサンブル 鈴木  
☎090-2363-4871
- 中村文昭 講演会「何のために」  
6日(水) 開場 午後5時30分、開演 午後6時
- 吉幾三コンサート2024  
郷愁～めくもりを歌にのせて～  
13日(水) 昼の部 開場 午後1時、開演 午後2時  
夜の部 開場 午後5時30分、開演 午後6時30分  
圓 世界芸能(株) ☎022-222-4997
- 第1回石巻まきあーと寄席  
林家たい平&春風亭昇太 二人会  
17日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
- 第29回石巻交友会  
・第20回キヤノンフォトクラブ石巻 写真展  
21日(木) 午後1時～午後5時  
22日(金)・23日(土・祝)  
午前10時～午後5時  
24日(日) 午前10時～午後4時  
圓 事務局 山根 ☎090-4630-0192
- 第二回 石巻第九  
24日(日) 開場 午後1時  
プレートーク 午後1時40分、開演 午後2時  
圓 石巻第九実行委員会 岩沢  
☎080-8546-5223
- 令和6年度小学生人権イラスト・ポスター展  
29日(金)～12月5日(木)  
午前9時～午後6時 ※29日(金)は正午から  
圓 仙台北務局石巻支局 ☎22-6188

**サン・ファン館**

サンファン館企画広報課 ☎24-2210  
 開 午前9時30分～午後4時30分(入館は午後4時まで)  
 休 火曜(祝日を除く)



- 企画展  
「ローマへの遠い旅ー高橋由貴彦写真展ー」  
令和7年3月17日(月)まで  
料金 一般500円、高校生以下無料
- 記念講演会「平和外交使節としての  
支倉常長ー慶長遣欧使節と新時代ー」  
17日(日) 午後1時～2時50分  
講師 サンファン館 館長 平川新  
定員 120人(先着)  
料金 入館料のみ(一般500円、高校生以下無料)  
申込方法 電話、Eメール(kouza@santjuan.or.jp)
- 「第5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  
サン・ファン号や伊達政宗、支倉常長などに  
関する作品(絵画/デザインマーク)を募集し  
ます。  
対象 小・中学生  
申込方法 ホームページから作品応募票を取  
得し、必要事項を記入の上応募ください。  
申込期限 11日(月)必着