

3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



●キッズバラエティ

スポーツ教室
 5日(水)・12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18歳以上
 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

4日(火)・18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 (託児つき)

6クール ひとりの女性として
 素敵にメリハリボディ
 10日(月)・17日(月)・24日(月)
 午前10時30分～正午
 対象 0～3歳児とママ 定員 15組
 料金 1,500円、3,500円(グループ毎)
 ※いしのまき総合スポーツクラブ、キッズバラエティスポーツ教室、バドミントン・卓球教室の令和7年度新規会費を3月3日(月)から募集します。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)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 23日(日)

●リラクسسストレッチ教室

6日(木)・13日(木)・20日(木)・祝
 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

7日(金)・14日(金)・21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

●ずっつき脳トレ&ストレッチ

3日(月)・10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

4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

セイホクパーク石巻(総合運動公園)

☎22-9111

開 午前7時～午後9時 (日曜・祝日は午前7時～午後6時)
 休 なし

●フットボール場、ふれあいグラウンド、多目的フィールドは冬季期間のため貸出を中止しています
 1日(土)～31日(月)

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640
 開 午前10時～午後8時 (日曜日・休日は午後5時まで)
 休 休曜日 9日(日)・23日(日)・31日(月)
 休曜日 29日(土)はフリー利用のみ可



●サンデープログラム JNECネイリスト

技能検定 3級対策
 2日(日)・16日(日)・30日(日)
 午前10時～正午
 講師 日本ネイリスト協会認定講師 小野崎静香
 対象 高校生以上 定員 12人(先着)
 料金 3,600円 ※初回のみ材料費1,000円
 ※検定受検料、受検時の道具購入は自己負担となります。

●サンデープログラム

自分で楽しむマニキュアorジェルネイル
 2日(日)・16日(日)・30日(日)
 午前1時30分～3時
 講師 日本ネイリスト協会認定講師 小野崎静香
 対象 中学生以上 定員 12人(先着)
 料金 3,600円 ※材料費500円/回

石巻中央公民館 ☎22-2970

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●「いしっこクラブ」

・リトミック 7日(金) 午前10時～11時30分
 ・いしっこそつぎょうしき、工作、絵本の読み聞かせなど
 21日(金)午前10時～11時30分
 申込期限 20日(木)・祝正午
 対象 就学前の子供と保護者
 定員 15組(先着)
 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

●春の火災予防講演会

「～めざそうよ火災がゼロの石巻 音楽とともに～」
 2日(日) 午前10時～11時

●高齢者教室「寿大学」第6回学習会

「脳トレ体操で笑っちゃおう」
 4日(火) 午後1時30分
 対象 寿大学受講生

●女性教室「くらしの講座」第10回学習会

修了式 18日(火) 午後1時30分
 対象 くらしの講座受講生

●一般教養講座「豆腐作り教室」

22日(土) 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 申込方法 電話、窓口
 申込期限 12日(水)午後5時

●高齢者教室「寿大学」第10回学習会

修了式 25日(火) 午後1時30分
 対象 寿大学受講生

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3月学習会「閉講式」

12日(水)午後1時30分
 対象 稲井くらしの講座会員

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
 休 休曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



●国立音楽大学在学学生宮城県出身者による

第18回演奏会
 8日(土) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
 料金 全席自由1,000円
 團 星 ☎080-9076-9158

●日野皓正クインテット Live in 石巻

13日(木) 開場 午後6時、開演 午後6時30分
 料金 全席自由
 一般 前売6,500円 当日7,000円
 高校生以下 前売3,000円 当日3,500円
 開 青葉電気商会 ☎94-1121

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)



●アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和

9日(日)・23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

1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)
 午後7時～8時
 対象 成人 定員 10人(先着) 料金 550円

●ヨガ教室

7日(金)・21日(金) 正午～午後1時
 対象 成人 定員 10人(先着) 料金 550円

●ミズノ親子deうんどうあそび教室

16日(日) 午前10時～11時
 対象 4歳～年長 定員 15組(先着)
 料金 1,500円

●ミズノスポーツ塾アジリティ教室

16日(日) 午前11時30分～午後0時30分
 対象 小学生 定員 15組(先着)
 料金 1,500円

●あなただけのオーダーメイドインソールをつくりませんか?

19日(水) 午後4時、5時
 20日(木)・祝 午前9時、10時、11時、
 正午、午後2時、3時、4時
 料金 7,500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

6日(木) 午前10時、13日(木) 午後6時30分、
 18日(火) 午後2時

●ビッグバン ☎62-1120

14日(金)・28日(金) 午後3時、7時
 ●遊楽館 ☎72-3561

5日(水)・15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。

図書館 ☎93-8635

開 午前1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、20日(水)・休



●あかちゃんおはなし会

7日(金)・21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

1日(土)・15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

8日(土)・22日(土)・29日(土)
 午前10時30分～11時

●読書会 今月の本

「近代おんな列伝」 石井妙子 著
 11日(火) 午前10時～正午

●絵本とお話の会勉強会

13日(木) 午前10時30分～正午
 ●おしゃべりなどくしよ会

今月の本
 「相澤タロウイチとコンドウアキの絵本」
 9日(日) 午前10時30分～正午

●定例おはなし会

※河北分館(ビッグバン内図書館)
 15日(土) 午前10時30分～11時

●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。
 ※河北分館(ビッグバン内図書館)
 15日(土) 午前10時30分～11時
 ●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。
 11日(火)・25日(火)
 ・へびたの 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。

読み聞かせボランティア講座

「昔語りを聴いてみよう～日本のむかしむかし～」
 と き 3月16日(日)午後1時30分～2時30分
 と ころ 図書館
 対象 読み聞かせ活動中の方、興味のある方
 定員 15人(先着)
 申込方法 電話、1階カウンター
 開・休 図書館 ☎93-8635

Whale Town Oshika

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



●イルカの骨を観察してみよう!

8日(土)
 ①午前11時30分～正午
 ②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)

●学芸員とまわるう!クイズ解説ツアー

22日(土) ①午前11時30分、
 ②午後1時30分、③午後2時30分
 定員 各10人程度(先着)

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)



●河北地区民謡民舞同好会第39回発表会

30日(日)
 開場 午前9時30分、開演 午前10時
 定員 400人 料金 1,000円
 申込方法 入場券が必要です。窓口または電話で問い合わせください。
 團 民謡民舞同好会 神山
 ☎090-1064-5869

石巻市博物館

☎98-4831

開 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



●第10回企画展「みちのくの金と金華山」

23日(日)まで



●博物館講座

「学芸員が語る“みちのくの金と金華山”」
 1日(土) 午後1時～4時
 と ころ マルホンまきあーとテラス 1階
 ホール
 定員 300人(先着)

●ワークショップ「砂金採り体験」

1日(土) 午前10時～正午
 9日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時
 と ころ マルホンまきあーとテラス
 1階アトリエ
 料金 500円(砂金は1粒持ち帰れます)

●毛利コレクション特集展

「アヌ民族資料を収集する
 ～毛利総七郎・遠藤源七と杉山寿栄男」
 9日(日)まで

●毛利コレクション特集展「仙台湾の鑄銭場」

29日(土) 午後1時30分～3時30分
 と ころ マルホンまきあーとテラス2階
 大研修室
 定員 80人

●布施辰治特集展「布施辰治と石巻」

16日(日)まで
 ●布施辰治特集展「布施辰治と人道主義」
 18日(火)～8月11日(月)・祝

●常設展ギャラリートートク

14日(金)・30日(日) 午後2時

●浅井元義スケッチ展

第7期 北上川スケッチ紀行
 24日(月)まで
 と ころ 旧観慶丸商店2階展示室(火曜休館)

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)



●リアスリコーダーアンサンブル

第11回 定期演奏会
 2日(日)
 開場 午後1時30分、開演 午後2時
 團 中塩 ☎080-5220-2932

●こども♡感ばにーチャリティ企画

現代国際巨匠絵画展
 アートで広がる「共感と支援の輪」
 7日(金)～9日(日) 午前10時～午後6時
 團 こども♡感ばにー
 ☎codopany.art@gmail.com

●第三回石巻ポップスコンサート

9日(日)
 開場 午後1時、プレトーク 午後1時40分
 開演 午後2時
 料金 全席自由 2,000円

※当日2,500円 ※高校生以下無料

團 石巻復興祈念演奏会実行委員会 岩沢
 ☎080-8546-5223

●第12回声香社書道展

【併設】SEIKO-KIJU-TEN
 14日(金)～16日(日) 午前10時～午後6時
 ※16日(日)は午後4時まで
 團 米倉 ☎090-6459-5134

●藤岡幸夫プロデュース

弦楽四重奏団 The 4 Players Tokyo
 16日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
 料金 全席指定 1,500円

●第29回石巻芸術文化祭

展示会 22日(土)・23日(日)
 午前10時～午後5時
 ※23日(日)は午後4時まで
 星菜席 22日(土)・23日(日)
 午前10時～午後3時
 舞台公演 23日(日) 開場 午前9時30分
 開演 午前10時

料金 星菜席 500円

團 石巻文化協会 ☎22-4689

●杉元太ピアノリサイタル

29日(土) 開場 午後6時
 開演 午後6時30分

料金 全席自由 一般3,000円
 大学生以下1,000円

團 (有)飛翔閣 ☎090-6622-5954

サン・ファン館

☎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 火曜日(祝日を除く)

●企画展

「ローマへの遠い旅～高橋由貴彦写真展～」
 17日(月)まで