

5月

スポーツ・文化・催し



総合体育館 ☎95-8998
午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
回 第4本週目

- キッズパラエティクス教室
13日(水)・20日(木)
対象 石巻園域小学1～4年生
定員 100人程度(先着)
●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 石巻園域在住の18歳以上
●仙台89ERSアカデミー
19日(火)・26日(火)
対象 小学3年生～高校1年生
●子育てパパママフィットネス(託児付き)
1クール
11日(月)・18日(月)・25日(月)
午前10時30分～11時30分
対象 0～3歳児とパパママ
定員 10組(先着)

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
午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
回 21日(木)

- かんたんサーキットトレーニング教室
8日(金)・22日(金)・29日(金)
午後10時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 8人(先着)
●ボッコリお遊エクササイズ教室
12日(火)・19日(火)・26日(火)
午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 5人(先着)
●シニアストレッチ講座
7日(木)・14日(木)・28日(木)
午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上 定員 5人(先着)
●ゆるステップ&ストレッチ
11日(月)・18日(月)・25日(月)
午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 5人

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 回22-9112
jimmykyoku@shinomaki-sports.or.jp
回 午前7時～午後9時

- トレジャーフリーマーケット
3日(日)・祝日 午前10時～午後3時
ところ 南駐車場
●Morning Yoga
16日(土) 午前8時～9時
定員 30人(先着) ※中学生以下保護者同伴
申込方法 電話、FAX、メール、窓口

稲井公民館 ☎22-4303
回 午前9時～午後9時30分

- 稲井くらしの講座
開講式 5月学習会「昭和の散歩道」
27日(水) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640
回 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
回 休演日 3日(日)・祝日～6日(水)・7日(日)
休演日 1日(金)・2日(土)・28日(木)～3日(土)はフリー利用のみ

- 呼吸とからだを整える春のゆったりヨガ
10日(日)・24日(日) 午後2時～3時
対象 中学生以上 定員 12人(先着)
申込方法 窓口
●親子で楽しく流水運動
毎週金曜日 午前10時～11時30分
対象 生後6か月～年長児と保護者
定員 20組(先着) 申込方法 窓口
●ジュニア向けスイミング教室
「無料体験キャンペーン」
1,300円の体験受講を無料で体験できます。
22日(金)～6月20日(土)
定員 5人程度(先着) 申込方法 電話、窓口
申込開始 9日(土)
●あいプラザ健康デー「かんたん体操」
29日(金) 午後1時30分～2時
対象 成人 定員 20人(先着)

石巻中央公民館 ☎22-2970
回 午前9時～午後9時30分

- 利用協議会「吹いてみよう尺八体験講座」
6月の毎週水曜日 午後7時～8時45分
講師 琴古流尺八宗家竹友社師範 榛澤一翠
定員 8人(先着) 申込方法 電話、窓口
申込期限 6月1日(月)
●いしっこクラブ いしっこ米づくり
15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人(先着)
申込方法 申込フォーム、電話
申込フォーム
●石巻つくも大学5月学習会 開講式
8日(金) 午前10時～11時30分
対象 石巻つくも大学受講者

渡波公民館 ☎24-0941
回 午前9時～午後9時30分

- 高齢者教室「寿大学」入学式・第1回学習会
26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」開講式・第1回学習会
11日(月) 午後1時30分
対象 くらしの講座受講生

みなさんと一緒に中瀬公園をつくり育てる市民ワークショップ参加者募集

とき 31日(日) 午前10時～正午
ところ かわまち交流センター(かわべい)
1階市民交流ホール
対象 中瀬公園に関心のある方
定員 50人程度(先着)
申込方法 申込フォーム
申込期限 27日(水)
回・回 都市計画課(内線5614)

第3回 石巻 モーニング・ブースト祭り

美味しいものや楽しいことを集めた、石巻の朝をさらに元気にするお祭りを開催します。
とき 5日(火)・祝日
午前6時～10時
※小雨決行、荒天中止
ところ かわまちオープンパーク
回 口笛書店 ☎080-4510-5520
市観光政策課(内線3537)

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605
回 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
回 休演日(休演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
10日(日)・24日(日)
午前10時50分～11時50分
対象 成人 定員 10人(先着)
●フィットネス教室
2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)
午後7時～8時
対象 中学生以上 定員 20人(先着)
●ヨガ教室
1日(金)・15日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 11人(先着)
●ミスノ流忍者学校
10日(日) 午前10時30分～正午
対象 年中～小学3年生 定員 25人(先着)

サン・ファン館 ☎24-2210
午前9時30分～午後4時30分(入館は午後4時まで)
回 休演(祝日は除く)

- サン・ファン館&パーク30周年記念
第33回サン・ファン祭り
ステージイベント、各種出店(飲食・物販など)
17日(日) 午前10時～午後4時
●GWイベント2026
お菓子すくいやクイズラリーなど
2日(土)～6日(水)・休
●絵画作品展
「帆を縫うつひりA picturesque port」
16日(土)～9月23日(水)・祝

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
7日(木) 午前10時、14日(木) 午後6時30分、19日(火) 午後2時
●ビッグバン ☎62-1120
6日(水)・休・23日(土) 午後1時、7時
●遊楽館 ☎72-3561
9日(土)・21日(木) 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
回 午前10時～午後6時(休館日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
回 休演日 5日(火)・祝日・6日(水)・休

- 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
※終了後、午前11時30分まで多目的室開放
●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)・23日(土)・30日(土)
午前10時30分～11時
●読書会
今月の本
「先生、どうか皆の前でほめないで下さい」
金岡大吾
12日(火) 午前10時～正午
●絵本とお話の会勉強会
14日(木) 午前10時10分～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)
●出張図書館 12日(火)・26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

読み聞かせボランティア講座 「スマホをのいて民話の海へ～石巻の民話～」

とき 24日(日) 午後1時30分～3時
ところ 図書館本館2階多目的室
対象 読み聞かせをしている方、読み聞かせに興味がある方
定員 15人(先着)
申込方法 電話、本館カウンター
回・回 図書館 ☎93-8635

柴田ケイコ先生講演会

「パンダのおさじ」シリーズ(ポプラ社)や「パンどろぼう」シリーズ(KADOKAWA)などで馴染みの絵本作家・柴田ケイコ先生の講演会を開催します。絵本の読み聞かせや、ラジオ石巻パーソナリティの後藤恭子さんとの対談などが行われる予定です。
とき 6月21日(日) 午前10時30分～11時30分
ところ マルホンまきあーとテラス小ホール
定員 200人(先着) 申込方法 申込フォーム
回・回 図書館 ☎93-8635

蛇田公民館 ☎95-0183
回 午前9時～午後9時30分

- くらしの教室「明英大学」開講式・5月学習会
22日(金) 午前10時

石巻墓画館 ☎96-5055
回 午前9時～午後5時(最終入館 午後4時30分)
回 休演日 5日(火)・祝日を除く

●春のマンガッタン祭り2026
「仮面ライダーショー」や「シューゲッター海斗ショー」など楽しいイベントを開催します。
3日(日)・祝日・4日(月)・祝日 午前10時～午後3時
午前10時30分～午後5時
回 年中開場

Whale Town Oshika ホエールタウンおしか ☎24-6644
回 午前8時30分～午後5時 回 年中開場

- Go to whale town oshika
～牡鹿半島にドライブする～!?～
2日(土)～6日(水)・休
●牡鹿半島ビジターセンター(☎24-6912)
●ネイチャーボートアート
1日(金)～6日(水)・休・8日(金)～10日(日)
①午前10時～11時30分
②午後1時30分～3時30分
対象 5歳以上(未就学児保護者同伴)
定員 各15人(先着)
●おしかホエールランド(☎25-6422)
●トピック展示「食べる リバイバル展示」
7月26日(日)まで
●クジラ先生からの挑戦状～クジラを探せ～
1日(金)～6日(水)・休 午前9時～午後4時
対象 中学生以下
●学芸員とまわろうクジラ解説ツアー
2日(土)～6日(水)・休
午前11時30分～正午、午後2時～2時30分
定員 各10人程度(先着)
●イルカの骨を観察してみよう!
16日(土) 午前11時30分、午後2時
定員 各6人(先着)
●クジラヒゲのスリムショーを作ってみよう!
30日(土) 午前10時～11時、午後1時～3時
対象 小学生以上(小学1・2年生保護者同伴)

石巻市博物館 ☎98-4831
回 午前9時～午後5時(最終入館 午後4時30分)
回 休演日(休演日が祝日の場合は翌日)

- 博物館メールマガジン
登録募集中
登録方法 申込フォーム
●石巻市博物館収蔵資料展&調査速報 海蔵庵板碑群
10日(日)
●「民権」の時代・「普選」の時代
一民衆に向き合った宮城の先人たち
23日(土)～7月20日(月)・祝
●「民権」の時代・「普選」の時代
ギャラリートーク
30日(土)
●毛利コレクション特展
「山のくらし 一狩猟具コレクション」
7月5日(日)まで

- 第6回布展辰治特集展
「布辰治と普通選挙運動」
8月23日(日)まで
●布展辰治特集展ギャラリートーク
2日(土)
●常設展示特集展
「高橋英吉と石巻文化センターが集めた木彫作品」
8月23日(日)まで
●旧観慶丸商店特集展「うちわでめぐる石巻」
7月13日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室(火曜日休館)
●浅井元義スケッチ展
第12期「石巻たてももの探訪」
7月13日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室(火曜日休館)

マルホンまきあーとテラス ☎98-5630
回 午前9時～午後10時
回 休演日(休演日が祝日の場合は翌日)

- 第4回石巻ポップスコンサート
4日(月)・祝 開場 午後1時
プレートク 午後1時40分
開演 午後2時
回 石巻を音楽で元気にしようプロジェクト 岩沢
☎080-8546-5223
●連珠の会
13日(水) 午後1時30分～3時
対象 若年者認知症の方と介護者(介護者のみの参加可)
定員 20人程度(先着) 申込方法 電話
申込期限 12日(火)
回 介護福祉課(内線2437)
●ここらからだの健康づくり講演会
「心と体を整える土台のセルフケア」
14日(木) 午後2時～3時30分
講師 あすとながまち心身クリニック
加賀幸輔医師
回 健康推進課(内線2422)
●宮城県石巻高等学校吹奏楽部
第62回定期演奏会
17日(日) 開場 午後1時 開演 午後2時
回 石巻高等学校 ☎93-8022
●祝 マルホンまきあーとテラス開館5周年
いぎなしやっべい15周年!
24日(日) 午前10時～午後3時30分
●大森香奈マリンパコナーソ
27日(水) 開場 午後6時 開演 午後6時30分
●心泉路西華流 蘭の会
30日(土) 開場 午後0時30分 開演 午後1時
回 西華京山 山口 ☎090-8617-2090
●宮城県石巻西高等学校吹奏楽部
第37回定期演奏会
31日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時
回 石巻西高等学校 ☎83-3311

