

7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スポーツ教室
1日(水)・15日(水)・29日(水)
対象 石巻圏域小学1～4年生
定員 100人程度
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
料金 バドミントン教室 年間3,000円、保険料
卓球教室 年間2,000円、保険料
●仙台89ERSアカデミー
7日(火)・21日(火)
対象 小学3年生～高校1年生 料金 5,500円
●子育てパパママフィットネス(託児付き)
2クール 6日(月)・13日(月)・27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) 料金 7,700円

石巻健康センターあいプラザ・石巻
☎95-8640
回 午前11時～午後9時(日曜日・休日は午後5時まで)
回 休館日 12日(日)・20日(月)・26日(日)

- 【日曜のヨガ】からだ改善ヨガ
5日(日)・19日(日) 午後2時～3時
対象 中学生以上 定員 15人(先着)
料金 2,400円 申込方法 窓口
●いのちを守る!着衣水泳教室
12日(日) 午前10時30分～11時45分
対象 小学生以上 ※小学1～3年生保護者同伴
定員 30人(先着) 申込方法 電話、窓口
●苦手克服!小学生短期水泳教室
①18日(土)～20日(月・祝)
午前8時45分～9時45分
②29日(水)～31日(金)
午後5時～6時
対象 小学1～6年生 定員 各30人(先着)
料金 4,950円 申込方法 窓口
●あいプラザ健康デー「かんとん体操」
30日(木) 午後1時30分～2時
対象 成人 定員 20人(先着)
※1階ロビー集合

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

- ビッグパン★ラジオ体操週間
10回参加するごとにプレゼントがもらえます。
22日(水)～8月25日(火)
午前9時～午後1時
●体操教室
18日(土)・25日(土)
対象 幼児クラス(4～6歳)
小学生クラス(1～4年生)
定員 各15人 料金 1回1,000円
申込方法 遊楽館に電話、チラシ掲載のQR

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
回 午前7時～午後9時
回 (12日(日)は午後2時、日曜日・祝日は午後5時まで)
回 23日(木) ※8日(水) 午後2時～5時利用停止

- かんとんサーキットトレーニング教室
3日(金)・10日(金)・31日(金)
午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 8人(先着)
料金 入館料のみ
●ポッコリお腹エクササイズ教室
7日(火)・14日(火)・21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)
料金 入館料のみ
●ソニアストレッチ講座
9日(木)・16日(木)・30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)
料金 入館料のみ
●ゆるステップ&ストレッチ
6日(月)・13日(月)・27日(月)
午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 5人(先着)
料金 入館料のみ

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

- Night Yoga
10日(金) 午後7時～8時
定員 50人(先着) ※中学生以下保護者同伴
料金 1,000円
申込方法 電話、FAX、メール、窓口

蛇田公民館 ☎95-0183
回 午前9時～午後9時30分

- 親子で「護身術」心の落ちつき方を学ぶ合気道体験
講師 心身統一合気道 桑島乙彦
対象 市内在住の小・中学生と保護者 ※ペア受講のみ
定員 10組(先着)
申込方法 申込フォーム、電話、窓口
申込期限 17日(金)

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
9日(木) 午前10時、14日(火) 午後6時30分、
21日(火) 午後2時
●ビッグパン ☎62-1120
1日(日)・25日(土) 午後1時、7時
●遊楽館 ☎72-3561
4日(土)・16日(木) 正午、午後5時

サン・ファン館
☎24-2210
回 午前7時30分～午後6時30分(入館は午後4時まで)
回 火曜(祝日を除く)

- 海の日無料開館!
20日(月・祝)
●風を感じて、海を走ろう!ミニヨット体験
19日(日)・20日(月・祝)
対象 小学3年生以上
※高校生以上保護者同伴
料金 2,000円(入館料別途)
申込方法 電話
●絵画展
「帆を縫うひかり-A picturesque port-」
9月23日(水・祝)まで



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

- 第18回かなん文化まつり
5日(日) 午前9時40分
回 石巻市河南文化協会 ☎73-3361

石巻中央公民館 ☎22-2970
回 午前9時～午後9時30分

- いっしょクラブ
・アロマスプレー・七夕ミニコンサート・七夕かざり
3日(金)
午前10時～11時30分
対象 就学前の子と保護者
定員 15人(先着)
申込方法 申込フォーム、電話
・緑日 24日(金) 午前10時～11時30分
対象 就学前の子と保護者
定員 60人(先着)
申込方法 申込フォーム、電話
●つくも大学学習会
いつかくるその日のために～活き生き人生を送るためのヒント～
10日(金) 午前10時～11時30分
対象 石巻つくも大学受講者
●利用協議会「石巻少年少女合唱隊」
夏休み奉仕活動
中央公民館敷地内の清掃
18日(土) 午前9時30分～正午
対象 市内小中学生 定員 20人
申込方法 申込フォーム、電話
申込期限 13日(月)

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(日曜日・祝日は午後5時まで)
回 月曜日

- 博物館連携展示企画展
「めざせ!恐竜博士～始まりは石巻の海～」
28日(火)～10月18日(日)
●あかちゃんおはなし会
3日(金)・17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
4日(土)・18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
11日(土)・25日(土) 午前10時30分～11時
●読書会
今月の本「[コード]のぼくが見る世界一聴こえない靴のもとに生まれて」五十嵐 大 著
14日(火) 午前10時～正午
●絵本とおはなしの会勉強会
9日(土) 午前10時10分～正午
●たなばたのおはなし会
4日(土) 午前10時30分～11時30分
ところ 河北分館(ビッグパン内図書室)
●出張図書展 7日(火)・21日(火)
・べびた 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
※子育てセンターの出張日程はホームページで確認ください。

七夕かざりを作ろう!

とき 7月4日(土) 午後1時30分～3時
ところ 本館2階多目的室
対象 4歳～中学生 ※未就学児保護者同伴
持ち物 はさみ、のり、セロハンテープ
※いづれも必ず1人1つ持参
定員 6組(先着) ※1組4人以内
申込方法 電話、本館カウンター
回 回 図書館 ☎93-8635

稲井公民館 ☎24-4303
回 午前9時～午後9時30分

- 稲井くらしの講座
7月学習会「夏のおしゃれ講座」
22日(水) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員

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」第3回学習会
14日(火) 午前9時30分
対象 寿大学受講生
●女性教室「くらしの講座」第3回学習会
10日(金) 午後1時30分
対象 くらしの講座受講生

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 年中開館

- おしかホエールランド(☎25-6422)
・トビック展示食べる
26日(日)まで
・イルカの骨を観察してみよう!
11日(土) ①午前11時30分 ②午後2時
定員 各6人
・学芸員とまわろう!クジラ解説ツアー
18日(土)～20日(月・祝)
①午前9時30分 ②午前11時
定員 各10人
・食べる?食べられる?
食物連鎖ストラップを作ろう!
18日(土)～20日(月・祝) 午後1時30分～3時
対象 小学生以上 ※未就学児保護者同伴
料金 300円
・クジラヒゲのスクリーンショーを作ってみよう!
25日(土)
①午前10時～11時 ②午後1時～3時
対象 小学生以上
※小学3年生未満保護者同伴
料金 300円



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 月曜日(月曜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 登録フォーム
●企画展「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
20日(月・祝)まで
●「民権」の時代・「普選」の時代 記念講演会
11日(土) 午後1時～4時30分
講師 岩手大学 山下 須美礼
吉野作造記念館 小嶋 翔
定員 300人(先着)
ところ マルホンまきあーとテラス 小ホール
●毛利コレクション特集展
「山のくらし 一狩猟具コレクション」
5日(日)まで
●第6回布施辰治特集展
「布施辰治と普通選挙運動」
8月23日(日)まで
●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
●特別展
「石巻化石トラバラー～太古の海をめぐる～」
8月1日(土)～10月18日(日)

- 毛利コレクション特集展「昭和100年展」
11日(土)～11月8日(日)
●旧観慶丸商店特集展「うちわでめぐる石巻」
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「石巻たてもの探訪」
13日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室(火曜日休館)
●旧観慶丸商店特集展
「資料で学ぶ学校の歴史」
18日(土)～9月28日(月)
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 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- くすくすぞろ大人の知的好奇心!!
日本茶とクラシック?
5日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時
講師 (株)矢部重泰 代表取締役 矢部 亨
定員 40席 料金 1,500円
●宮城県吹奏楽コンクール予選
第38回 多賀城・石巻地区大会
・中学生小編成の部、高校の部
18日(土) 午前10時
・高校小編成の部、小学生の部、小学生小編成の部、中学生の部、大学の部、職場一般の部
19日(日) 午前10時
料金 1,000円(当日販売のみ)
●宮川杉良&アンサンブル・ペガウ
五代目江戸家猫八
20日(月・祝)
開場 午後1時15分 開演 午後2時
料金 全席指定 一般3,000円、高校生以下1,000円
※当日500円増
●明和電機×LUMEAツアー2026
全国47都道府県ひとりコンサート
22日(水)
開場 午後6時30分 開演 午後7時
料金 一般2,000円、小学生以下1,000円
回 明和電機 mail@maywadenki.com
●福田こうへいコンサートツアー2026
25日(土)
①開場 午前10時45分 開演 午前11時30分
②開場 午後3時15分 開演 午後4時
回 巖アプロヴォイス ☎102-20-0153

石ノ森美術館
SHINOMORI MUSEUM
☎96-5055
回 午前9時～午後5時(最終入館 午後4時30分)
回 毎週火曜日

- 「萬画の国・いしのまき」石ノ森美術館
第100回!!!特別企画展 刃牙博!!!
18日(土)～9月27日(日)
料金 大人1,300円、中学生600円、小学生400円