

9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)
☎ 第4水曜日

●キッズパラエティクス教室

9日(水)・16日(水)

対象 石巻圏域小学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 石巻圏域在住の18歳以上

●仙台89ERSアカデミー

8日(火)・29日(火)

対象 小学3年生～高校生1年生

●子育てパパママフィットネス(託児付き)

2クール

7日(月)・14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]

石巻健康センターあいプラザ・石巻
☎95-8640☎ 午前10時～午後9時 (日曜日・休日は午後5時まで)
☎ 回数日 13日(日) ※27日(日)はフリー利用のみ

●【日曜のヨガ】初めてのアシュタナゴヨガ

6日(日)・20日(日) 午後3時～4時30分

対象 中学生以上 定員 20人 [先着]

申込方法 窓口

●苦手克服!小学生短期水泳教室

24日(木)～26日(土) 午後5時30分～6時30分

対象 小学生 定員 各30人 [先着]

申込方法 窓口

●子ども向け講座無料体験会

7日(月)～30日(水)

対象 3歳～小学6年生

定員 各5人程度 [先着] 申込方法 電話、窓口

●おいプラザ健康デー 立町で元気タイム!!

30日(水) 午後1時30分～2時

対象 成人 定員 20人 [先着] 申込方法 窓口

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、祝日は午前9時～午後5時)
☎ 24日(木)

●かんたんサーキットトレーニング教室

4日(金)・11日(金)・25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]

●ポッコリお腹エクササイズ教室

1日(火)・8日(火)・15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

3日(木)・10日(木)・17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

7日(月)・14日(月)・28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]

●からだコンディショニング

16日(水)・30日(水) 午後1時30分～2時15分

対象 高校生以上 定員 8人 [先着]

セイホクパーク石巻(総合運動公園)

☎22-9111 ☎22-9112

☎ jimukyoku@shinomaki-sports.or.jp
☎ 午前7時～午後9時

●Night Yoga

4日(金)・11日(金) 午後7時～8時

定員 50人 [先着]

申込方法 電話、FAX、メール、窓口

●Morning Yoga

26日(土) 午前7時～8時 定員 30人 [先着]

申込方法 電話、FAX、メール、窓口

●第3回 ティアノサウルススレースin石巻

27日(日)

定員 成獣の部(中学生以上) 50人

幼児の部(5歳～小学生) 50人

申込方法 電話、FAX、メール、窓口

申込期限 20日(日)

遊楽館 ☎72-3561

☎ 午前9時～午後9時
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●石巻シンフォニックウィンドアンサンブル

プラスアンサンブルコンサートVol.4

20日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時

園 石巻SWE 岩佐 ☎090-1499-9482

●石巻ジュニアジャズオーケストラ

第13回定期演奏会

22日(火・休)

開場 午後1時 開演 午後1時30分

園 近藤 ☎Info@swinginmstone.com

●Eの市&こもれび2026 フリーマーケット

23日(水・祝) 午前11時～午後3時

渡波公民館 ☎24-0941

☎ 午前9時～午後9時30分

●高齢者教室「寿大学」・女性教室

「くらしの講座」第4回合同学習会

ハッピー終活・安心ノート講座

18日(金) 午後1時

対象 寿大学・くらしの講座受講生

石巻中央公民館 ☎22-2970

☎ 午前9時～午後9時30分

●つくも大学学習会

「リット、健口体操」口腔機能編

11日(金) 午前10時～11時30分

対象 石巻つくも大学受講者

●第2回げろっば祭り

26日(土) 午前10時～11時30分

対象 石巻地区小学生 定員 30人 [先着]

申込方法 小学校に配布のチラシに記載の二

次元コードまたは電話

申込期限 25日(金)

●石巻市子ども会育成会石巻支部

「インリーダー研修会(秋季キャンプ)」

10月10日(土)・11日(日)

※10月3日(土)事前説明会

対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)

定員 50人 [先着]

申込方法 小学校に配布のチラシに記載の二

次元コードまたは電話

申込期限 24日(木)

●利用協議会「社交ダンス初心者講習会」

10月の毎週水曜日

対象 石巻圏域に在住の方

定員 20人 [先着]

申込方法 申込フォーム、電話

申込期限 10月6日(火)



河北総合センター「ビッグバン」

☎62-1120

☎ 午前9時～午後9時
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日が休館日)

●かしこくおいく!節約料理教室

5日(土) 午前10時～午後0時30分

定員 8人 [先着]

申込方法 窓口、電話、公式Instagram

申込期限 2日(水) 午後5時

●体操教室

5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

申込方法 電話、チラシに記載の二次元コード

●話題のニューススポーツ!ビックルボール体験会

10月3日(土) 午後1時～3時

対象 小学生以上 定員 20人 [先着]

申込方法 窓口、電話、公式Instagram

申込期限 10月1日(木) 午後5時

石森美術館
ISHIMORI MUSEUM OF ART

☎96-5055

☎ 午前9時～午後5時 (開館人数 午後4時30分)
☎ 1日(火)・8日(火)・15日(火)・24日(火)・29日(火)

●「萬画の国・いのまき」石ノ森萬画館

第100回ワッ!!特別企画展 刃牙ワッ!!

27日(日)まで

●アルベルト・ハインリヒ誕生祭2026

9月19日は、「サイボーグ009」に登場するサイ

ボーグ004こと、アルベルト・ハインリヒの誕生

日です。それにあわせ、誕生祭を開催します!

12日(土)～19日(土)

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

1日(火) 午前10時、17日(木) 午後2時、

29日(火) 午後6時30分

●ビッグバン ☎62-1120

2日(水)・19日(土) 午後1時、7時

●遊楽館 ☎72-3561

12日(土)・25日(金) 正午、午後5時

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

☎ 午前10時～午後9時 (日曜日・祝日は午後5時まで)
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●アクアワーク肩こり腰痛予防緩和

6日(日)・20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

毎週土曜日 午後7時～8時

対象 中学生以上 定員 20人 [先着]

●ヨガ教室

4日(金)・18日(金) 正午～午後1時

対象 成人 定員 11人 [先着]

●走り方教室

・幼児の部(4歳以上)

6日(日) 午前9時30分～10時30分

定員 20人 [先着] 料金 1,500円

・小学生の部

6日(日) 午前11時～午後0時30分

定員 30人 [先着] 料金 1,500円

稲井公民館 ☎22-4303

☎ 午前9時～午後9時30分

●ブレンドハーブティーレッスン

16日(水) 午後1時30分

対象 市内在住の方

定員 15人 [先着]

申込方法 電話、窓口、申込フォーム

申込期限 7日(月)

●稲井くらしの講座「移動研修会」白石方面

25日(金) 午前8時

対象 小学生以上 定員 各5人 [先着]

●利用協議会「親子空手道体験教室」

10月3日(土) 午後1時30分

対象 3歳～小学生と保護者

定員 10組 [先着]

申込方法 電話、申込フォーム

申込期限 25日(金)

蛇田公民館 ☎95-0183

☎ 午前9時～午後9時30分

●「生成AI入門講座」

生成AIってどんなもの?

28日(月) 午後6時～7時

対象 市内在住の方

定員 45人 [先着]

申込方法 申込フォーム、電話、窓口

申込期限 24日(木)

図書館 ☎93-8635

☎ 午前10時～午後6時 (日曜日・祝日は午後5時まで)
☎ 月曜日、21日(月・祝)・23日(水・祝)

●蔵書点検のため、河北分館を休館します

9日(水)～11日(金)

●あかちゃんおはなし会

4日(金)・18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

5日(土)・19日(土) 午前10時30分～11時

対象 幼児・小学校低学年くらしの方

●紙芝居とお話の会

12日(土)・26日(土) 午前10時30分～11時

●読書会

今月の本「カフェ」阿部曉子 著

8日(火) 午前10時～正午

●定例おはなし会

19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 1日(火)・15日(火)・29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

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
☎ 午前8時30分～午後5時 年中無休

●おしかホエールランド(☎25-6422)

・【トピックス展示】

鮎川 鯨のミュージアム～復興への航路～

11月29日(日)まで

・クワジビゲでストラップを作ろう!

12日(土)①午前10時～11時 ②午後1時～3時

対象 小学生以上 定員 各10人 [先着]

・学芸員とまわろうクワジ解説ツアー

19日(土)～23日(水・祝)

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

・ロープワーク

19日(土)～21日(月・祝)

午後1時30分～2時30分

対象 小学生以上 定員 各5人 [先着]

・キラキラ★オーシャンボート

22日(火・休)・23日(水・祝) 午後1時30分～3時30分

・もしものそなえ 防災ボートを作ろう!

26日(土) ①午前11時30分 ②午後2時

対象 小学生以上

マルホンまきあーとテラス

☎98-5630

☎ 午前9時30分～午後10時
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●新日本舞踊若葉流 豪華共演 夢の花舞台

6日(日) 開場 午前10時 開演 午前11時

園 実行委員会 ☎090-7933-8669

●壺天まけっと手作り作品販売会

6日(日) 午前10時30分～午後3時

園 NPO法人手作りて元氣を作る会

☎080-5557-9581

●演歌熱唱!夢の絃演

大月みやこ 山本譲二 和田青児

10日(月・祝) 開場 午後5時30分 開演 午後6時

園 オカダプランニング ☎22-0934

●石巻弦楽アンサンブル第12回定期演奏会

20日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時

園 鈴木 ☎090-2363-4871

●いのまきマタニティベビーフェスタ2026

21日(月・祝) 午前10時～午後3時

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎24-8304

●石巻市桜坂高等学校吹奏楽部

第12回定期演奏会

27日(日) 開場 午後1時 開演 午後1時30分

園 桜坂高等学校 ☎22-4421

●第4回 ISHICORE ファッションショー

出演モデル募集中

対象 ワークショップなどに参加できる方

定員 60歳以上20人、12歳以下10人 [先着]

申込方法 窓口、電話