

4. スポーツ健康学会 (スポーツや健康に関する教室や講座)

笑顔とふれあいの 「キンボールスポーツ」体験会

直径 1m20cm
の、巨大ボール
を使った競技で、
大人も子どもも
笑顔になります。



開催日時：毎週日曜日
13:00～16:00
場 所：中里小学校体育館
受 講 料：無料
対象・定員：一般、小中高生
申 込 先：090-7079-6644 (宮城
キンボールスポーツクラブ 2012)

初級フラダンス

さまざまな年代の初級
クラス。癒しのハワイア
ンミュージックに合わせ
て優雅に踊りましょう。



開催日時：月・水・金の
各クラス月3回
(90分)
場 所：向陽、大街道、東松島
受 講 料：要問合せ
対象・定員：一般、中高生、母親・10名
申 込 先：080-1830-2468
hao.kaiolohia@gmail.com
(ハ アーパナ オ カイオロヒア)

子供フラダンス

4才～12才まで
のクラス。ハワイの
伝統文化であるフラ
を学び、かわいいス
カートと一緒に踊り
ましょう。



開催日時：毎週水曜日
17:10～18:10
場 所：向陽
受 講 料：要問合せ
対象・定員：4才～12才・10名
申 込 先：080-1830-2468
hao.kaiolohia@gmail.com
(ハ アーパナ オ カイオロヒア)



令和6年度 石巻市民大学 「まなび舎」 講座一覧



ひとまち
いしのまき人財・地域創生会議

講座紹介 ＊問い合わせは、各講座の申込先までお気軽にご連絡(直接)ください。申し込みの際
には、名前、年齢、人数、講座名を明記してください。

5. 子育て学会 (子育てや親の学び、家庭教育に関する教室や講座)

親子でフラダンス

アットホームな
心地よい空間で親
子で一緒に楽しく
踊りましょう。
ママまたはお子様
のみの参加も OK。



開催日時：第 1,2,3 水曜日
18:10～19:10
場 所：大街道 他
受 講 料：1,000 円/回
対象・定員：小学生、母親、親子、
乳幼児・20 名
申 込 先：090-2989-4704
(ナーブア モーハラ)

ママフラサークル

未就学児連れで、
ママ達がフラを学
ぶサークルです。
友達作りや美容、
産後のダイエット
にも◎



開催日時：毎週木曜日・月3回
10:00～11:30
場 所：向陽、大街道
受 講 料：1,000 円/回
対象・定員：母親、親子、乳幼児10組
申 込 先：080-1830-2468
hao.kaiolohia@gmail.com
(ハ アーパナ オ カイオロヒア)

6. 国際交流学会 (国際交流に関する知識を学ぶための講座)

0からわかる仏教/神道/ イスラム教/キリスト教のおはなし

〔宗教学から SDGs を
学ぼう〕外国人と関わり
がある方、企業や学校でも
面白いと好評です。



開催日時：応相談
場 所：応相談
受 講 料：会場使用料、資料代
対象・定員：一般、小中高生、高齢者
親子、外国人、労働者、
グループ、個人等
申 込 先：
sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



1. 文化芸術学会 (文学、芸術、教育、趣味などに関する講座や教室)

いしのまき本の教室

本や出版に関わる
様々なプロフェッショ
ナルを招き、本を通じ
た地域づくりを考える
ワークショップを実施。



開催日時：年3回 1回2時間程度
講座開講の約1か月前から
HPなどで募集します。
場 所：石巻まちの本棚
受 講 料：1,500 円/回
対象・定員：一般・20 名
申 込 先：0225-25-4953 (RORI 石巻)
0225-25-4954 (FAX)
bookishinomaki@gmail.com
(石巻まちの本棚)

日本画講座

初めての日本画か
ら、石巻市美術展ま
での出品ができるよ
うに指導いたします。



開催日時：第2日曜日、第4土曜日
9:30～15:00※昼食持参
場 所：石巻みなと荘
受 講 料：無料 ＊画材は教室で買い
求めています。
対象・定員：一般、高齢者・20 名
申 込 先：090-9420-1536
0225-97-3373 (FAX)
(石巻日本画研究会)

オペラを楽しむ会

オペラの映像を楽
しみながら、歴史や
演奏家の生涯などを
学習し、歌手の違い
を楽しみます。



開催日時：7月8日(月)以降
奇数月の第2月曜日
13:30～15:30
場 所：うめばたけ
受 講 料：300 円/回
対象・定員：一般・15 名
申 込 先：080-1855-8524
0225-94-8845 (FAX)
toshito@js3.so-net.ne.jp
(NPO 法人まちの寄り合い所うめばたけ)

石巻市民大学「まなび舎」とは

地域の人材育成と市民主体の学習機会の提供を図る
ための仕組みとして設置した、市民のための大学です。
将来の石巻を展望し、市民が主体となった生涯学習に
よるまちづくりを進めることを目的としています。
なお、石巻市民大学「まなび舎」は、次世代のリーダー
育成や地域人材の発掘、地域課題の解決を目的として
平成27年6月に設立された「いしのまき人財・地域
創生会議」により、設置されました。



新規講座を希望する方は、
事務局までお問合せください。

石巻市ホームページにも情報
掲載しています。右の QR コー
ドからもご覧いただけます。



事務局：石巻市教育委員会生涯学習課
〒986-8501 石巻市穀町14番1号
T E L：0225-95-1111 (内線5054)
F A X：0225-22-5160
E-mail：islstudy@city.ishinomaki.lg.jp



『ロゴについて』

学びを象徴する「本」、人材の育成を象徴する「芽」、地域の発展を象徴する「鳥のはばたき」を図案化したものです。



クラシック音楽を楽しむ会

クラシック音楽
(交響曲、独奏、合
唱、バレエなど)の
DVD、BDで多様な
演奏を楽しめます。



開催日時：6月11日(月)以降
偶数月の第2月曜日
13:30～15:30
場 所：うめばたけ
受 講 料：100 円/回
対象・定員：一般・15 名
申 込 先：080-1855-8524
0225-94-8845 (FAX)
toshito@js3.so-net.ne.jp
(NPO 法人まちの寄り合い所うめばたけ)

フラダンス

南国気分たっ
ぷりの癒しの空
間で仲間と一緒
に楽しく踊りま
せんか？
身体もほぐれ心
も明るくなります。



開催日時：金曜日(随時申込)
14:40～15:40
場 所：渡波 他
受 講 料：1,000 円/回
対象・定員：一般、高齢者・20 名
申 込 先：090-2989-4704
(ナーブア モーハラ)

クラフトテープのかご作り

クラフトテー
プのかご作り講
座です。1日で作
品ができあがり
ます。はさみを
ご持参ください。



開催日時：毎月第1金曜日(変更あり)
10:00～11:45
場 所：かわまち交流センター
かわべい 1階ホール
受 講 料：1,500 円/回(材料費込み)
対象・定員：一般・14 名
申 込 先：090-9630-4195
※ショートメール可
(クラフトH&S)

・ポリ袋とフライパンで作る天然
酵母パン教室(ポリパン®)
・心と身体を見つめて薬膳料理教室
・防災料理教室

ポリ袋とフライパン
など家庭にある道具で、
手軽においしく、パン
を作ることができます。



開催日時：随時受付 1回2～3時間
場 所：石巻圏域
受 講 料：2,000円／回(材料費込み)
対象・定員：全ての年代・5名以上
申 込 先：090-6852-5408
hugworks0821@gmail.com
(HUG works Bread & Cooks)

*ポリパン®
薬膳料理教室



フライパンで焼く！
かんたんお手軽パン作り

トースターやフ
ライパンで作れる
かんたん手軽なパ
ン作りを学んでみ
ませんか？婦人会、
学校行事、PTA、
防災講座など幅広く対応いたします。



開催日時：随時受付
場 所：団体・グループ様へ出張
受 講 料：2,000円／回
(材料費込み)
対象・定員：一般・5名以上
申 込 先：080-1859-7841
rararan.ouchipan@gmail.com
(ララン)

炊飯器で仕込む！一日で完成
する「かんたん味噌作り」

炊飯器を使って
翌日には食べられ
るみそ作りを学ん
でみませんか？
自宅で復習できる
大豆キット付き。



開催日時：随時受付
場 所：団体・グループ様へ出張
受 講 料：2,500円／回
(材料費込み)
対象・定員：一般・10名以上
申 込 先：080-1859-7841
rararan.ouchipan@gmail.com
(ララン)

紙ひもでかご作り

お仲間達と紙
ひもでかごづく
りをしてみたい
方が好きなもの
を作って楽しん
でいます。



開催日時：第1金曜日
10:00～13:00(休憩有)
場 所：石巻市内
受 講 料：500円(材料費別途)
対象・定員：一般、小中高生、
高齢者
申 込 先：0225-23-8588
050-3155-4313(FAX)
info@yappesu.jp
(やっべすカレッジ)

合唱団
(バルカローレ サン・ファン)

子供5歳～、一般
13～60歳代迄。季
節の歌や遊びも取り
入れています。親子
参加も大歓迎！



開催日時：第2・4土曜日
18:30～19:30
場 所：石巻中央公民館
第1講座室
受 講 料：2,000円／月
対象・定員：一般、幼児、小中高生、
親子(男女)
申 込 先：barcarolle.s@gmail.com
(Barcarolle サン・ファン)

東城エリ子おもしろ造形教室

土器づくり、篆刻、ス
クラッチ画、板締め染め、
アニメーション、印箱づ
くり、雄勝石に絵を描く。



開催日時：木曜日、第2土・日曜日
(応相談) *2時間
場 所：応相談
受 講 料：500～1,000円／回
(材料費・会場費込み)
対象・定員：一般・5～10名
5名以上集まって会場を取っ
ていただければ、市内どこへでも
出前講座に参ります。
申 込 先：080-5417-0238
0225-95-9185(FAX)
toliton0717@gmail.com
(東城エリ子)

まほうの調味料講座

麴の調味料く塩麴・
醤油麴・甘麴＞3種の
調味料作りを行います。
この調味料があるだけ
で、お料理が簡単で、
グッと美味しくなる
マジックをお伝えします。



開催日時：随時募集
場 所：団体・グループ様へ出張
受 講 料：2,500円／回 *90分
(材料費込み)
対象・定員：一般・10名以上
申 込 先：080-1859-7841
rararan.ouchipan@gmail.com
(ララン)

手織り体験講座

卓上織機で、お好
みの糸や裂布を使っ
て、世界で1枚だけ
のオリジナル作品を
織っていただけます。



開催日時：不定期開講 10:00～
場 所：石巻市中里 1-10-2
(自宅教室)
受 講 料：コースター1枚500円、
ミニマット1枚1,000円
(材料費込み)
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・1～3名
申 込 先：080-6554-4325
fleecykm25@gmail.com
(アトリエ fleecy)

布にまつわる衣食住の暮らし

ミシンと手縫いで作
る衣食住の暮らしに寄
りそう布物作成。
入園入学グッズのサ
ポートも承ります。



開催日時：随時受付 1回2～3時間
場 所：石巻市内
受 講 料：・キット作成1200円～
(材料費込み)
・材料持込み800円～
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・3～12名
申 込 先：090-2955-0140
LINE ID：nunotokurashi
(矢澤ひろみ)

蓮ランタンを作ろう

清らかな心(白)などの花言
葉を持つ蓮。手作りしながら
「休養(黄)」し「幸運を惹き
つけ(風水)」しましょう。仏壇
だけではなく玄関に置いて、
運氣アップ!!



開催日時：応相談 2時間くらい
場 所：応相談 1名から
受 講 料：会場使用料、材料代
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者、外国人、グルー
プ、個人等
申 込 先：sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



2. まちづくり学会
(まちづくりや地域の団体活動などに関する教室や講座)

出張開催フラダンス

あふれる笑顔
いっぱいであみ
んなで楽しくフラ
を踊り、あなたの
街を元気に活
性化させましょう。



開催日時：随時(要相談)
場 所：石巻、東松島、女川他
受 講 料：要相談
対象・定員：一般、小・中・高生、
親子、高齢者等・20名
申 込 先：090-2989-4704
(ナープア モーハラ)

踊る食育ペットボトルピザ

電気やガスを使わず
ダンボールオープンと
木炭があればライフ
ラインが途絶えても活用
できるでしょう。



開催日時：随時受付 *3時間
場 所：団体・グループ様へ出張
受 講 料：2,500円／回
団体で申し込む場合は要相談
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・10名～80名
申 込 先：090-2271-0257
0225-22-1710(FAX)
smallpox317@gmail.com
(ネイチャーキッズ寺子屋)

羊毛フェルト手芸

ぶきっちゃんにお
ススメ！針で刺固めて
作ります。Let's スト
レス発散(*^-^*)
お一人シュゲダン歓迎



開催日時：応相談 15分～
場 所：応相談
受 講 料：会場使用料、材料代
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者、外国人、労働者、
グループ、個人等
申 込 先：sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



癒しのパン教室

手ごねパンを作っ
て、お話ししながら
楽しくおいしい癒し
のひとときを一緒に
過ごしましょう♡



開催日時：随時(予約制)
10:00～13:00
場 所：石巻市内(調理室出張)
受 講 料：2,000円(材料費込み)
対象・定員：一般、小中高生、
親子、高齢者・5名以上
申 込 先：0225-23-8588
050-3155-4313(FAX)
info@yappesu.jp
(やっべすカレッジ)

自分らしい眉を
描けるようになりましょう

眉の形、生え方
のクセをチェック
して、バランスの
良い眉を自分で描
けるようにアドバ
イスいたします。



開催日時：随時開催 60分
場 所：コスメゆい(西山町3-4)
受 講 料：1,100円／回
(材料費550円 講師料550円)
対象・定員：一般・1～2名
申 込 先：0225-23-7415
LINE @ikf2246h
(コスメゆい)

野外環境コミュニティ体験活動
～防災に関わる炊き出し体験と
地域コミュニティとの交流～

自然豊かな網地島で
防災意識を高めると共
に炊き出し実践を行い
住民さんとの交流をは
かる。



開催日時：第3土曜・日曜日(全8回)
11:00～13:00
(5～5月申込)
場 所：石巻市網地島
受 講 料：500円／回
対象・定員：一般、多世代・6名
申 込 先：090-3754-5466
022-711-9055(FAX)
369seed@gmail.com
(NPO 法人スマイルシード)

3. 福祉学会
(福祉やボランティア活動に関する教室や講座)

昭和の思い出語りませんか？

古き良き昭和の風景を
紙芝居などを使いながら
思い出し、沢山笑いお話
をしましょう。



開催日時：曜日要相談 60分程度
(第3水・金は×)
場 所：要請があればどこでも
受 講 料：要相談
対象・定員：一般、高齢者・特になし
申 込 先：090-9741-7099
uttyuttyan-happy2@ezweb.ne.jp
(ほかほかハーモニー)