



# 令和7年度 石巻市民大学 や 「まなび舎」新規登録講座

ひと まち  
いしのまき人財・地域創生会議

「まなび舎」に新規登録された講座を紹介します！  
問い合わせは、各講座申込先まで直接ご連絡ください。

## 腸活、温活で美しく！ 手作り発酵調味料で作る 簡単で美味しい スパイスカレー

超簡単に、手作り  
発酵調味料でつくる！  
本格スパイスカレー！  
とにかく、簡単に、  
腸活したい方！



開催日時：随時受付 \*1回2時間程度  
場 所：コウソ スパ マシャ  
受講料：3,500円/回（材料費込み）  
対象・定員：一般、親子・定員5名以上  
申込先：080-5569-2980  
[kousospa.masha@gmail.com](mailto:kousospa.masha@gmail.com)  
（コウソ スパ マシャ 尾形）

## 無添加 手作りベーコン教室

お家で簡単！！  
美味しくて、安心な  
『無添加ベーコン』が  
作れるようになります！



開催日時：随時受付 \*応相談  
場 所：石巻市内  
受講料：3,500円/回（材料費込み）  
対象・定員：一般、親子・定員5名以上  
申込先：080-5569-2980  
[kousospa.masha@gmail.com](mailto:kousospa.masha@gmail.com)  
（コウソ スパ マシャ 尾形）

## 子どもの未来は腸から…ママのための腸活レッスン （おやつレシピ付き）

「なんとなく良さそう」で選んでない？  
腸活〇×クイズで楽しく学ぶ♪  
ママのための食育講座



開催日時：応相談 \*1回1時間程度  
場 所：コウソ スパ マシャ  
受講料：1,000円/回  
対象・定員：一般、親子、父親、母親  
定員10名以上  
申込先：080-5569-2980  
[kousospa.masha@gmail.com](mailto:kousospa.masha@gmail.com)  
（コウソ スパ マシャ 青戸）

## 初めてのバラ栽培

バラの選び方から栽培、誘引方法等を解説いたします。初心者向けの講座です。



開催日時：随時受付 \* 1回2時間程度  
場 所：石巻市内  
受講料：500円/回（テキスト代込み）  
\*別途、会場使用料  
対象・定員：一般、小・中・高校生  
定員5～10名程度  
申込先：080-5491-7856（今野）  
[tak\\_kon\\_tak\\_kon@yahoo.co.jp](mailto:tak_kon_tak_kon@yahoo.co.jp)

## 天然石でかわいいブレスレットを作ろう！

天然石のブレスレットを作ります。石の効果を学びながら、アクセサリ作りの基礎も学べます。



開催日時：随時受付 \* 1回1時間半程度  
場 所：石巻市内  
受講料：2,000円/回（材料費込み）  
\*会場により使用料300円別途  
対象・定員：一般、小・中・高校生  
定員5～10名程度  
申込先：080-6002-5885（桑名）  
[zumihyon@yahoo.co.jp](mailto:zumihyon@yahoo.co.jp)  
(Ka-nyo)

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。



新規講座登録を希望する方は、事務局までご連絡ください。

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  
TEL：0225-95-1111(内線5054)  
FAX：0225-22-5160  
E-mail：islstudy@city.ishinomaki.lg.jp