



令和8年度 石巻市民大学

「まなび舎」講座一覧

全35講座!

いしのまき^{ひと}人財・^{まち}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ください。
申し込みの際は、名前・年齢・人数・講座名を明記してください。



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^{ひと}人財・^{まち}地域創生会議」により、設置されました。



1

文化芸術学会

文学、芸術、教育、趣味などに
関する教室や講座

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
（コウソ スパ マシャ 尾形）



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 ＊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1～10名程度）
申込先：080-5491-7856
tak_kon_tak_kon@yahoo.co.jp（今野）



天然石で作るブレスレット

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時間半程度
場 所：団体・グループ様へ出張
受講料：2,000円/回

対象・定員：一般、小中高生、親子（定員10名程度）
申込先：080-6002-5885
zumihyon@yahoo.co.jp（Ka-nyo）



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・金曜日（月3回程度）
【月・金曜日】10:30～12:00
【水曜日】18:10～19:50

場 所：石巻・東松島市
受講料：5,500円/月
対象・定員：一般、中高生・10名
申込先：080-1830-2468
hao.kaiolohia@gmail.com
（ハ アーパナ オ カイオロヒア）



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 ＊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
（コウソ スパ マシャ 尾形）



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
できます。
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）



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2講座室
受講料：2,000円/月
対象・定員：一般、幼児、小中高生、親子
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、板締め染め（吹き流し、
パンダナ作り）、スクラッチ画、
ステンシル（型染め）、アニメーション、
篆刻、印箱づくり、雄勝石に絵を描く。

開催日時：第1・3土・日曜日（2時間）
＊土曜日は午後のみ開催 ＊長期休み期間は応相談
場 所：応相談（出前いたします）
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）



がま口教室

手縫いでがま口を作ります。
最後まで完成できるよう、
サポートいたします。



開催日時：応相談 * 2時間程度
場 所：応相談
受講料：3,000 円/回 (材料費込み)
対象・定員：一般・1名～
申込先：rumixitiao8@gmail.com
(pacchin cobo 西條)

こけ玉作り教室

泥んこをこねるところから始める
オリジナルの苔玉。作って、育てる、
癒しの作品作りを楽しみましょう。



開催日時：随時受付 * 1時間程度
場 所：団体・グループ様へ出張
受講料：1,000 円/回
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・15名まで
申込先：090-2889-9602
ishinomakirepair@gmail.com
(ラクシュミー)

七宝焼き

銅板に釉薬を乗せてパーツを乗せて、
窯で焼き上げると世界に一つの、
七宝焼きの作品の出来上がり。



開催日時：随時受付 * 2時間程度
場 所：団体・グループ様へ出張
受講料：800 円~/回
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・10名まで
申込先：090-2889-9602
ishinomakirepair@gmail.com
(ラクシュミー)

一閑張り (小ザル)

小ぶりなザルに、古紙や布を施した
伝統品の一閑張りで、古き良き日本文化を
楽しみましょう。



開催日時：随時受付 * 2時間程度
場 所：団体・グループ様へ出張
受講料：1,000 円/回
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・10名まで
申込先：090-2889-9602
ishinomakirepair@gmail.com
(ラクシュミー)

ステンシル教室

お好みの型紙を選んで、
好きな色の絵具でトントントン。
世界に一つの、オリジナルバッグに。



開催日時：随時受付 * 2時間程度
場 所：団体・グループ様へ出張
受講料：1,000 円/回
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・10名まで
申込先：090-2889-9602
ishinomakirepair@gmail.com
(ラクシュミー)

踊る食育ペットボトルピザ

ペットボトルに材料を入れて生地を作り、
ダンボールに燃料の炭を入れて 10 分焼くと
ピザが出来るよ。



開催日時：随時受付 * 3時間半
場 所：団体・グループ様へ出張
受講料：3,000 円/回
団体で申し込み場合は要相談
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・15名~要相談
申込先：090-2271-0257
smallpox317@gmail.com
(ネイチャーキッズ寺子屋)

誰でも簡単に描けて楽しい！ 色鉛筆で塗る「大人絵日記講座」

思い出して、描いて、見返して楽しい！日々の暮らしの中に小さな
幸せを見つけながら、『大人絵日記』と一緒に描いてみませんか？

開催日時：毎月1回 (第2水曜日) 13:30~15:30
*土曜日受講希望の方は要相談

場 所：マルホンまきあーとテラス研修室

受講料：2,000 円/回

対象・定員：一般、10名

申込先：080-5557-9014

1031.neuro.phantom1031@gmail.com
(大人絵日記認定講師)

*初回時、教本、ノート、ペン代として、受講料のほかに 2,200 円
がかかります。体験希望の方も、お気軽にご連絡ください。



布にまつわる衣食住の暮らし

「作りたい」を形にする手芸教室です。
ご自宅などに訪問し、完成までサポート致します。
ミシンや必要な道具がなくても大丈夫です。
お一人でも、親子でも、お友達と一緒にでも、
お気軽にお申し込みください。
(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 * 2時間/回
場 所：旧石巻市、東松島市 (矢本地区のみ)
受講料：3,000 円/回・人 (材料費・交通費は別途)
*2名以上の参加で受講料を調整致します。

対象・定員：お子さんから大人まで
(個人：3名まで/団体：5名まで)

申込先：090-2955-0140 LINE ID：nunotokurashi



フラダンス アドバンスコース

技術と表現力をさらに磨き、
華やかに舞うアドバンスクラス。
新たに踊るメンバーを募集します。

開催日時：月・土曜日（月3回程度）
【月曜日】9:00～13:30
【土曜日】19:00～20:30

場 所：石巻市・東松島市

受 講 料：5,500 円/月

対象・定員：10 名程度

申 込 先：080-1830-2468

hao.kaiolohia@gmail.com

（ハ アーパナ オ カイオロヒア）



天然石で作るイヤークフ

天然石でイヤークフを作ります。
石の効果を学びながら、
アクセサリー作りの基礎も学べます。

開催日時：随時受付 *1時間半程度

場 所：団体・グループ様へ出張

受 講 料：800 円/回

対象・定員：一般、小中高生、親子（定員10名程度）

申 込 先：080-6002-5885

zumihyon@yahoo.co.jp

（Ka-nyo）



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、グループ、個人等

申 込 先：sishinomaki@gmail.com

（サポート石巻）



おしゃべりしながら手芸工芸しましょう

気軽にものづくり体験。手芸男子も
増えています。ゆったりリフレッシュで
きる時間。多彩な講師が在籍。

簡単工作、シール、リース、キャンドル、
推活グッズなど、年齢・性別問わず楽し
める体験いろいろ。

はじめての方歓迎! 持ち物: やってみ
たい気持ち。

内容は二次元コードからご覧ください。

開催日時：応相談 30分～

場 所：応相談

受 講 料：500円～/1人

対象・定員：一般、小中高大生、親子、高齢者、
障がいのある方

おひとりで・グループ参加OK

申 込 先：sishinomaki@gmail.com

（サポート石巻）



暮らしを楽しむ♪ 実用知識×趣味×楽しみ講座

健康/食/終活/デジタル/語学/防災/
介護/就活/楽器など、

暮らしに役立つテーマをわかりやすく
学べ、体験もできます。

「知ってよかった」「やってみたい」
がきっと見つかる!

*気軽に参加できるやさしい内容です。

*事前打合せでご希望を伺います。

開催日時：応相談

場 所：応相談

受 講 料：会場費、資料費など

対象・定員：一般、小中高大生、親子、高齢者
おひとりでも・グループ参加OK

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に 関する教室や講座

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（随時申込）

場 所：石巻市網地島

受 講 料：1,000 円/回

対象・定員：一般、多世代・6名

申 込 先：369seed@gmail.com 090-3754-5466

（NPO 法人スマイルシード）



出張開催(ワークショップ) フラダンス

子ども会や町内会などの地区行事、または様々なイベントで
フラダンスの体験会を行い地域交流をはかります。

開催日時：随時（要相談）

場 所：団体、グループ様へ出張

受 講 料：無料

対象・定員：一般、小・中・高生、親子、
乳幼児、高齢者等

申 込 先：090-2989-4704

na.pua.mohala9696@softbank.ne.jp

（ナープア モーハラ）



3

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

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：木曜日（月3回程度）
10:00～11:30

場 所：向陽、大街道

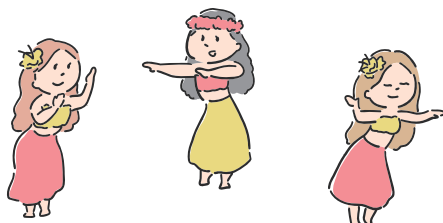
受 講 料：1,000円/回

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）



ママ(パパ)と赤ちゃんのリフレッシュフラダンス

親子で気軽に参加できるフラサークルです。子育てのお話をしながら楽しくフラを踊りませんか？

開催日時：第1・3木曜日（月2回）
11:30～12:30

場 所：石巻圏域

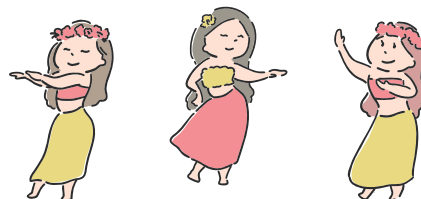
受 講 料：1,000円/回

対象・定員：親子、乳幼児・10組

申 込 先：090-2989-4704

na.pua.mohala9696@softbank.ne.jp

（ナープア モーハラ）



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れます。

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）



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、かわいいイスカートと一緒に踊りましょう。

開催日時：水・土曜日（月3回程度）
17:00～18:00

場 所：石巻市・東松島市

受 講 料：5,000円/月

対象・定員：小中学生、乳幼児

申 込 先：080-1830-2468

hao.kaiolohia@gmail.com

（ハ アーパナ オ カイオロヒア）



リフレッシュフラダンス

楽しくおしゃべりをしながら、フラダンスでリフレッシュしましょう。

開催日時：第2月曜日（月1回）
14:00～15:00

場 所：石巻圏域

受 講 料：1,000円/回

対象・定員：一般、小・中・高生、親子、高齢者・10名

申 込 先：090-2989-4704

na.pua.mohala9696@softbank.ne.jp

（ナープア モーハラ）



からだをいたわる季節の薬膳ごはん教室とセルフケア養生講座

身近な食材で体が喜ぶ薬膳料理を調理します。食と暮らしから整える養生法をお伝えします。

開催日時：随時

【料理教室】3時間程度

【講座】1時間程度

場 所：石巻圏域（出張・応相談）

受 講 料：【料理教室】3,500～5,000円

【講座】2,000円～

対象・定員：一般・3名以上

申 込 先：公式LINE またはメール

itawari.yakuzen@outlook.jp

（いたわり薬膳）



メディカルアロマで ハンドクリーム作り

メディカルアロマとは？精油とは？のお話と、すぐに使えるハンドケア・フットケアのクリーム作り。

開催日時：随時受付 ＊1時間程度
場 所：団体・グループ様へ出張
受講料：1,000円/回
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・15名まで

申込先：090-2889-9602
ishinomakirepair@gmail.com
(ラクシュミー)



自分の腰痛、肩こりは自分で治す！ 水の動きで姿勢改善

こり固まった体を、水のように柔らかく運動性を持つ体へ、姿勢改善のレシピをお渡しいたします。

開催日時：応相談 1～2時間程度
場 所：石巻市、東松島市の団体・
グループ様へ出張

受講料：5,000円（応相談）
対象・定員：一般、高齢者、小中高生

申込先：090-2978-1269
info@matsukawa-dojo.com
(空手&フィットネス 松川道場)



ふみてあて楽健法

足の圧を使ってお互いをやさしく踏み合いながら、冷えや疲労の改善に効果的な踏み方をお伝えします。



開催日時：随時受付 ＊2時間程度
場 所：石巻、女川、東松島、富谷など
受講料：2,000円/回
対象・定員：一般、親子、高齢者
＊お子様連れも大歓迎です

申込先：090-5233-3033
(東北楽健法石巻 阿部)



5 国際交流学会 国際交流に関する知識を 学ぶ講座

やさしく学ぶ4つの宗教×SDGs ～学校で人気の内容を講座化～

世界の習慣や価値観の違いを知り、多文化理解を深めます。

身近にいる外国の方とのより良い関わり方や仏教宗派の違いを学び、SDGsが目指す「みんなで仲よく生きるには」をワークショップで考えます。



開催日時：応相談（1回からOK）
場 所：応相談
受講料：会場使用料、資料代
対象・定員：一般、小中高大生、親子、高齢者
おひとり・グループ参加OK
申込先：sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



世界の料理で旅する講座

料理を通して、世界のくらしや文化を知り、作って・食べて・学ぶ楽しい体験講座。

開発教育の教材を使ったワークショップで文化の違いや背景について学びます。

親子でもお一人でも楽しめる内容です。



開催日時：応相談（1回からOK）
場 所：応相談
受講料：会場使用料、資料代
対象・定員：一般、小中高大生、親子、高齢者
おひとり・グループ参加OK
申込先：sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



『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。



石巻市民大学
まなび舎

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

石巻市ホームページにも
情報掲載しています。
右の二次元コードからもご覧いただけます。

