



令和7年度 石巻市民大学 「まなび舎」講座一覧

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。

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

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 ＊4時間
場 所：団体・グループ様へ出張
受 講 料：3,000 円/回
団体で申し込む場合は要相談
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)

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)

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
求められます。
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)

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～土(90 分)
時間はお問い合わせください。
場 所：石巻、東松島・各所にて
受 講 料：5,500 円/月
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)



一開張り(小ザル)

小ぶりなザルに、古
紙や布を施した伝統
品の一開張りで、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)

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)

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)

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日で作品ができていきます。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)

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教養室

受講料：2,000円/月

対象・定員：一般、小中高生、
親子(幼児)

申込先：barcarolle.s@gmail.com
(Barcarolle サン・ファン)

まほうの調味料講座

麹の調味料<塩麹・
醤油麹・甘麹>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：3,000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)

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)

紙ひもでかご作り

お仲間達と紙ひもでカゴ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きます。



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：090-2989-4944

(カレッジ趣味の会)

・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、手軽に楽しく、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



誰でも簡単に書いて楽しい！ 日々の暮らしの中に小さな幸せ 見つける「大人絵日記講座」

毎日が楽しくなっていく『大人絵日記』を一緒に書いてみませんか。絵心が無くても大丈夫ですよ。



開催日時：毎月2回 13:30~15:30
(第2・第4水曜日)

※変更の可能性のある月あり

場 所：マルホンまきあーとテラス

受講料：2,000円/回

対象・定員：一般、高齢者

申込先：080-5557-9014

1031.neuro.phantom1031@gmail.com

(大人絵日記認定講師)

※初回絵日記専用のノートとペンを材料として渡します。講義資料は紙でも準備します。色鉛筆があれば持参してください。

様々な手芸教室

簡単工作、流行のパンチニードル、羊毛フェルト等。

詳細はQRから御覧下さい。お子様1人でもOK。



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、小中高生、親子、
高齢者、外国人、障がい者、
グループ、個人等・1人~

申込先：sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



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)



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：ご相談ください。

対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者・1~10名

申込先：090-2955-0140

LINE ID: nunotokurashi

おしゃべりしながら 手芸しましょう

各々の手芸を持ち寄り、おしゃべりしながら楽しみましょう。何かを作りたい方、習いたい方も歓迎。お問い合わせください。男性、お子様もお待ちしております。



開催日時：月に1回予定 2時間程度

場 所：参加者と決めます

受講料：月毎

対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者、外国人、誰でも
・定員なし

申込先：sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



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(IfORI 石巻)

0225-25-4954(FAX)

bookishinomaki@gmail.com
(石巻まちの本棚)

炊飯器で仕込む！1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：3,000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)

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
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
(ナーブア モーハラ)

やっぺすパン教室

手ごねパンを作
て、お話しなが
ら楽しくおいしい
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～
(会場費と材料費)
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
(やっぺすカレッジ)

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
(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：090-29754-5466
022-711-9055(FAX)
369seed@gmail.com
(NPO 法人スマイルシード)

ねんど手芸教室

ねんどで動物な
どを作ります。年
齢問わず、お一
人でもグループで
OK。



開催日時：応相談 1時間～
場 所：応相談 1名からOK
受講料：1,000円～/1人
対象・定員：一般、小中高生、親子、
高齢者、外国人、障がい
者等・1人～
申込先：sishinomaki@gmail.com
(サポート石巻)



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

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)

東城エリ子おもしろ造形教室

板締め染め（川開き祭りに
向けて吹流しも制作します）、
スクラッチ画、ステンシル
（型染め）、アニメーション、
土器づくり、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
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、
市内どこへでも出張講座に参ります。
申込先：080-5417-0238
0225-95-9185(FAX)
toliton0717@gmail.com(東城エリ子)



ママフラサークル

未就学児連れて、
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◎

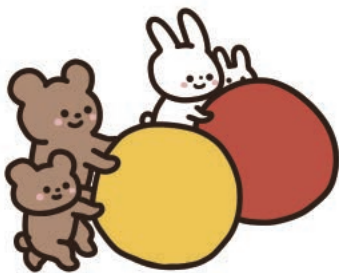


開催日時：毎週木曜日・月3回
10:00～11:30
場 所：石巻、東松島市・各所にて
受講料：1,000円/月
対象・定員：母親、親子、乳幼児10組
申込先：080-1830-2468
hao.kaiolohia@gmail.com
(ハ アーバナ オ カイオロヒア)

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



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、かわいいスカートで
一緒に踊りましょう。



開催日時：毎週水曜日
17:10～18:10
場 所：石巻、東松島市・各所にて
受 講 料：5,000円/月
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)



笑顔とふれあいの 「キンボールスポーツ」体験

直径 1m20cm
の、巨大ボール
を使った競技で、
大人も子ども
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)

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)

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
知識を学ための講座

0からわかる仏教/神道/ イスラム教/キリストのおはなし

宗教学を通して国際問
題やSDGsを学ぼう。
一番人気は各宗派のお話
とワークショップ。学校
でも盛況。



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)



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「いしのまき人材・地域創生会議」により、設置されました。



『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。

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

