

4月

# スポーツ・文化・催し

**総合体育館 ☎95-8998**  
 回 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
 回 前4本曜日

- キッズバラエティスポーツ教室  
17日(水)  
対象 石巻圏域小学1～4年生  
料金 年間3,500円(保険料などを含む)
- 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歳以上の方  
料金  
・バドミントン教室 年間3,000円、保険料  
・卓球教室 年間2,000円、保険料

※いしのまき総合スポーツクラブ、キッズバラエティスポーツ教室、バドミントン・卓球教室の会員を募集中です。詳しくは問い合わせください。



**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**  
 回 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
 回 25日(木)

- リラックスストレッチ教室  
4日(木)・11日(木)・18日(木)  
対象 高校生以上 定員 8人  
料金 入館料のみ
- ゆるゆるトレーニング教室  
12日(金)・19日(金)・26日(金)  
対象 高校生以上(女性限定) 定員 8人  
料金 入館料のみ
- ずっぴり脳トレ&ストレッチ教室  
8日(月)・22日(月)  
対象 高校生以上 定員 10人  
料金 入館料のみ
- ポッコリお腹エクササイズ教室  
30日(火)  
対象 高校生以上 定員 8人  
料金 入館料のみ

**石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640**  
 回 午前10時～午後9時(日曜日・休日は午後5時まで)  
 回 14日(日)・28日(日)・29日(月・祝)

- サンデープログラム  
対象 小学生以上 定員 各10～15人(先着)  
受講前日まで窓口にて申し込みください
- 楽しく動く～フロアヨガ～  
7日(日)・21日(日)・5月12日(日)・26日(日)  
午後1時45分～2時45分  
料金 4,800円
- つまみ細工で作る鯉のぼり  
7日(日) 午前10時～正午  
料金 3,700円(材料費含む)
- たのしいリトミック  
7日(日)・21日(日)・5月12日(日)・26日(日)  
午前10時～10時40分 料金 4,800円

- SUP de バランストレーニング  
14日(日) 午前10時30分～11時30分  
料金 4,200円(レンタル代などを含む)
- 令和6年度前期講座(4～9月)申込受付中  
「流水リハビリ」や「大人のクラシックバレエ入会」、「スタイルアップヨガ」などを開催します。詳しくは問い合わせください。  
対象 中学生以上

**稲井公民館 ☎22-4303**  
 回 午前9時～午後9時30分 回 なし

- 「稲井くらしの講座」受講生募集  
5月～令和7年3月  
対象 市内に居住する50歳以上の方  
料金 年間1,400円(運営費)  
申込方法 窓口にて申込書を記入し、料金を添えて申し込みください。  
申込期間 3日(水)～23日(火)

**石巻中央公民館 ☎22-2970**  
 回 午前9時～午後9時30分 回 なし

- 親子のできる母の日フラワーアレンジメント  
講師 お花くらぶたま 高野早也香  
5月12日(日) 午後1時～3時  
対象 小学生と保護者  
定員 10人(先着) 料金 2,000円  
申込方法 電話または窓口にて、26日(金)午後5時までに申し込みください。
- 子育てサロン「いしっこクラブ」  
絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
12日(金) ペーパーサート、手遊び  
26日(金) 工作など  
午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着)  
申込方法 電話または二次元コードから申し込みください。  
当日の参加可能も可能ですが、できるだけ予約をお願いします。飲み物を持参ください。
- 市民教養講座「本影り教室」(前期)  
動植物をモチーフとした板彫りや木の枝に小仏を彫刻します。  
講師 木村民男  
5月18日(土)、6月1日(土)、7月6日(土)、8月10日(土)、9月7日(土)、10月5日(土) 午前9時～正午  
定員 15人(抽選) 料金 500円  
申込方法 1日(月)～30日(火)に電話または窓口にて申し込みください。
- 高齢者教室「石巻つくも大学」受講生募集  
5月～令和7年3月  
対象 市内に居住する65歳以上の方  
料金 年間3,500円  
申込方法 窓口にて申込書を記入し、料金を添えて申し込みください。  
申込期間 3日(水)～22日(月)(土日を除く)



申し込みはこちら

**蛇田公民館 ☎95-0183**  
 回 午前9時～午後9時30分 回 なし

- くらしの教室「明実大学」受講生募集  
5月～令和7年3月  
対象 市内在住で概ね65歳以上の方  
料金 年間2,500円(運営費)  
申込方法 窓口にて申込書を記入し、料金を添えて申し込みください。  
申込期間 3日(水)～19日(金)

**渡波公民館 ☎24-0941**  
 回 午前9時～午後9時30分 回 なし

- 高齢者教室「寿大学」受講生募集  
5月～令和7年3月  
対象 市内居住で60歳以上の方  
料金 年間1,200円(運営費)  
申込方法 窓口にて申込書を記入し、料金を添えて申し込みください。  
申込期間 3日(水)～19日(金)
- 女性教室「くらしの講座」受講生募集  
5月～3月 対象 市内居住の女性  
料金 年間1,300円(運営費)  
申込方法 窓口にて申込書を記入し、料金を添えて申し込みください。  
申込期間 3日(水)～19日(金)

**牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618**  
 回 午前11時～午後7時 ※日曜日・休館日前日は、午前10時～午後5時  
 回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- 冬季休館していた屋内温水プールの利用を再開します  
2日(火)～9月29日(日)



**ホエールタウンおしか ☎24-6644**  
 回 午前8時30分～午後5時 回 なし

- 漁網糸でプレシットを作る！  
丈夫で切れにくい糸「漁網糸」でプレシットを作ってみよう！  
6日(土) ①午前10時～11時、②午後1時～3時  
対象 小学3年生以上  
料金 300円  
回 おしかホエールランド ☎25-6422
- 織物工芸 工房見学ツアー  
昭和3年から続く老舗工房の裏側に潜入してみよう！  
20日(土) 午後2時～2時30分  
定員 6人(先着)  
申込方法 電話にて申し込みください。
- 回 おしかホエールランド ☎25-6422
- クジラビラのスクリーンショーを作ってみよう！  
クジラビラに絵を彫ってスクリーンショー作りを体験しよう！  
27日(土) ①午前10時～11時、②午後1時～3時  
対象 どなたでも(小学3年生未満は保護者同伴)  
料金 300円  
回 おしかホエールランド ☎25-6422

**遊楽館 ☎72-3561**  
 回 午前9時～午後9時  
 回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- 2024石巻シンフォニックウィンド アンサンブル定期演奏会  
21日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分  
料金 500円(全席自由)(未就学児無料)  
回 石巻SWE事務局 ☎090-6456-0884
- ピティナ・ピアノステップ石巻地区  
29日(月・祝)  
回 ピティナ サンファン石巻ステーション事務局  
回 dolce\_kei2015@yahoo.co.jp



**河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605**  
 回 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
 回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- アクアピクス  
9日(火)・23日(火) 午後7時30分～8時30分  
12日(金)・26日(金) 午後1時30分～2時30分  
対象 成人 定員 10人 料金 1,100円  
講師 健康運動指導士 笠安子
- アークアーク肩こり腰痛予防緩和  
14日(日)・28日(日) 午前10時50分～11時50分  
対象 成人 定員 10人  
料金 770円(初回無料)
- 筋トレ&ストレッチ  
毎週土曜日 午後7時～8時  
対象 成人 定員 10人  
料金 550円(初回無料)  
講師 健康運動指導士 平山時生
- ヨガ教室  
5日(金)・19日(金) 正午～午後1時  
対象 成人 定員 10人  
料金 550円(初回無料)  
講師 健康運動指導士 平山時生
- ミスノ 走り方教室  
21日(日) 午前10時30分～正午  
対象 小学生 定員 30人 料金 1,100円
- 春短水泳教室  
27日(土)～29日(月・祝)  
午後0時15分～1時15分  
対象 4歳～小学6年生 定員 30人  
料金 会員 3,500円、非会員 4,000円

## 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  
11日(木) 午後6時30分、16日(火) 午前10時、23日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120  
12日(金)・26日(金) 午後3時、7時
- 遊楽館 ☎72-3561  
11日(木)・27日(土) 正午、午後5時

**図書館 ☎93-8635**  
 回 午前10時～午後6時  
 回 水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで  
 回 月曜日

- あかちゃんおはなし会  
5日(金)・19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  
6日(土)・20日(土) 午前10時30分～11時  
対象 幼児～小学校低学年くらいの方
- 読書会 今月の本「恍惚の人」  
有吉佐和子著 9日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会  
13日(土)・27日(土) 午前10時30分～11時
- 絵本とおはなしの会勉強会  
11日(木) 午前10時～正午
- 定例おはなし会  
20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  
予約を中心とした本の貸し出しを行っています。  
9日(火)・23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  
※子育て支援センターの出張日程はホームページで確認ください。



**マルホンまきあーとテラス**  
 ☎98-5630  
 回 午前9時～午後10時  
 回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

- モア恵利子 賢美の外装「この地に希望と喜びが」(ピアノと弾き語り)  
7日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時  
回 気仙沼ライトハウス 秦野 ☎0226-41-9003
- ワクワクものづくり体験と販売フェス in 石巻  
13日(土) 午前11時～午後4時  
5月11日(土) 午前11時～午後4時  
回 サポート石巻 ☎090-5511-7456(午後1時以降のみ対応可)
- 石巻大歌謡祭 能登震災チャリティー  
21日(日) 開場 午前9時、開演 午前9時30分  
回 桑名優嘉 ☎090-2883-2578  
唱友会事務局 眞藤はる香 ☎22-4198
- 四阿(あずまや) マルシェ  
29日(月・祝) 午前10時30分～午後3時  
回 scroll japan  
回 evechan1811@gmail.com

**石巻市博物館**  
 ☎98-4831  
 回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- 文化財レスキュー+新収蔵資料展  
5月6日(月・休)まで
- 毛利コレクション特集展「マッチャレコレクション～広告とデザイン～」  
7月7日(日)まで
- 布施辰治特集展「布施辰治と家族の肖像」  
8月12日(月・休)まで
- 浅井元義スケッチ常設展 第4期「街角あの日 石巻」  
3日(水)～6月10日(月)  
ところ 旧鶴屋丸商店2階展示室(火曜休館)
- 古文書講座 受講者募集  
仙台藩御船大工棟梁をつとめた門脇の中村家の古文書を購読します。古文書を読み解きながら、江戸時代の石巻の歴史を学びませんか。  
講師 東北学院大学 齋藤善之教授(近世海運史専門)  
4月～令和7年3月  
初回 12日(金)午後1時30分～3時30分  
※1年間の連続講座です。  
定員 30人程度(先着)  
申込方法 11日(木)までに電話にて申し込みください。

## アートプロジェクト 「森と海的美術展」中高生募集

武蔵野美術大学の学長や学生のアドバイスを受けながら、作品制作から発表までを体験できます。  
 講師 横山祐和 学長(油彩画家)  
 加藤幸治 教授(民俗学者)  
 松井章(みちのくトイルクラブ)  
 フィールドワーク 5月19日(日)  
 ところ 牡鹿半島  
 ※講評は6～9月に、成果発表展は11月に行います。  
 定員 10人程度(抽選)  
 申込方法 ホームページから申込書・承諾書を取得し、必要事項を記入の上、提出してください。  
 申込期限 5日(金)  
 ※保護者の同意が必要です。

