



2023年（令和5年）5月号

発行 三沢市公会堂・三沢市立中央公民館  
指定管理者 東北共立・寿商事グループ

〒033-0031 三沢市桜町一丁目6番35号  
TEL 0176-53-8711 FAX 0176-53-8714



特定防衛施設周辺整備調整交付金事業の交付を受け、  
管理・運営を行っております。

## 令和5年度 三沢市民大学

【会場】三沢市公会堂 3階 第8・9集会室

【時間】14:00～15:30（受付13:30～） 【受講料】無料 【定員】各回80名

【申込み】各開催日の3日前までにお申し込み下さい。

手話通訳が必要な方は、各開催日の2週間前までにFAXでお名前・FAX番号・開催日・講座名  
手話通訳希望と記入してお申し込み下さい。（様式自由）

第1講座	5月20日(土)	【誰一人取り残さない地域防災】×住み続けられるまちづくり（SDGs #11） 災害がいつ起きても不思議ではない今。「誰一人取り残さない」とは？「学び・気づき・行動」と「人と人がつながること」を通じて地域防災と住み続けられるまちづくりを組み合わせる学びます。 一般社団法人 男女共同参画地域みらいねっと 代表理事 小山内 世喜子 氏
第2講座	6月17日(土)	【終活セミナー「なぜ終活が必要？」】終活の必要性和相続について 終活は、残りの人生をどのように生きるかを前向きに考え、老後の不安を解消して、いきいきと暮らすための取り組みでもあります。相続の基礎知識や死後の法的問題と対策について学びます。 株式会社スターライト・星子行政書士事務所 行政書士 対馬 星子 氏
第3講座	7月22日(土)	【アンガーマネージメントセミナー】これからの人生に大切なコミュニケーション 日々の生活の中で生じる「怒り」の感情。この「怒り」の感情をコントロールし、感情表現の仕方を学び、相手が嫌な気分にならずに自分の気持ちを伝える方法を学びます。 エンパワメントあおもり 主宰 津島 弘美 氏
第4講座	9月23日(土)	【「光る君へ」の時代】紫式部と清少納言 宮中で働く多くの女性たちが、「文学」というジャンルでそのセンスを輝かせ、今でも読み継がれる文学作品が誕生した平安時代。国風文化が花開いたみやびな中に繰り広げられる人間模様をご紹介します。 八戸学院大学 短期大学部 客員教授 三村 三千代 氏
出前講座	8月30日(水)	【自筆証書遺言書保管制度について】預けて安心！あなたの最後の手紙を守ります 2020年7月から自筆証書遺言書を法務局が保管する制度が始まりました。遺言書の検認を不要とし、様々なリスクを回避し、遺言者の意思を保護しようとする制度です。 青森地方法務局 十和田支局 支局長 桜庭 英樹 氏

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況によって、講座を延期・中止する場合があります。

### 手弁当まなび講座

## 誰でもできるハタヨガ教室

古代インドから伝わるハタヨガで、心と体を癒しましょう。

日時：6月7日(水)・6月14日(水)・6月21日(水)  
10:00～11:30

場所：三沢市公会堂 3階 第11集会室

講師：笠井 理香 氏

対象：どなたでも可。妊婦の方も歓迎です。

※ただし、医師の許可を得ている事・安定期(6ヶ月以上)である事が条件です。

定員：10名 受講料：無料

持ち物：ヨガマット(バスタオル可)・フェイスタオル・水分・動きやすい服装

申込み：5月16日(火)から受付

お申込み・お問合せ 三沢市公会堂 ☎0176-53-8711





# 三沢市公会堂・三沢市立中央公民館 催し物予定表



## 令和5年5月

日	曜	催し物	会場	開演	入場料等	お問合せ先	
16	火						
17	水						
18	木						
19	金						
20	土						
21	日						
22	月	休館日					
23	火						
24	水						
25	木						
26	金						
27	土						
28	日	三沢高等学校 吹奏楽部 第25回定期演奏会	大ホール	16:30	入場無料	三沢高等学校	0176-53-2168
29	月	休館日					
30	火						
31	水						

## 令和5年6月

日	曜	催し物	会場	開演	入場料等	お問合せ先	
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	休館日					
6	火						
7	水						
8	木						
9	金						
10	土						
11	日	第26回 チャリティー 夢とおどりのつどい	小ホール	12:00	1,000円(税込)	夢とおどりの つどう会	090-7323-5933
12	月	休館日					
13	火						
14	水						
15	木						

※この情報は4月20日現在のものです。主催者の都合により、時間や内容が変更または中止になる場合がございますのでご了承ください。催し物の詳細については各お問合せ先へご確認ください。

