



2023年（令和5年）7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。

土器・土偶づくり体験 参加者募集

野焼用粘土を使って縄文土器や土偶を作ってみませんか。
夏休みの自由課題や部屋のインテリア・アクセサリーに…。

日時：7月23日（日） 9:30～12:00

対象：小学生

定員：10名（先着順・事前予約制）

材料費：300円

持ち物：汚れてもいいタオル・エプロン

受付期間：7月1日（土）～7月21日（金）



お申込み・お問合せ
三沢市立中央公民館(公会堂内) ☎0176-53-8711

令和5年度 三沢市民大学

第3講座

「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
エンパワメントあおもり 主宰 津島 弘美 氏

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。

7月22日（土） 14:00～15:30

三沢市公会堂 3階 第8・9集会室

受講料無料・開催日の3日前までに申込み下さい
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）

お申込み：三沢市立中央公民館(公会堂内)
☎0176-53-8711



スーパーボールすくいに
チャレンジしよう！

7月30日（日） 10:00～

なくなり次第終了

お一人様5個まで

場所 三沢市公会堂 メインロビー





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7月

日	曜	催し物	会場	開演	入場料等	お問合せ先	
16	日	20周年記念 中野歌謡会合同発表会	小ホール	11:00	前売券1,000円 当日券1,500円	発表会事務局 (カラオケエアポート内)	0176-54-4321
17	月						
18	火	休館日					
19	水						
20	木						
21	金						
22	土	令和5年度三沢市民大学 第3講座	※詳しくは表面をご覧ください。			三沢市立中央公民館 (公会堂内)	0176-53-8711
23	日						
24	月	休館日					
25	火						
26	水						
27	木						
28	金						
29	土	第76回市町村対抗 青森県民体育大会 開会式	大ホール	9:00	—	第76回市町村対抗 青森県民体育大会 上北地域実行委員会事務局	0176-51-4466 (三沢市国際交流 スポーツセンター内)
30	日						
31	月	休館日					

令和5年8月

日	曜	催し物	会場	開演	入場料等	お問合せ先	
1	火						
2	水						
3	木						
4	金						
5	土						
6	日	おこと教室「和・輪・わ」の会 第16回ゆかたざらい	小ホール	13:00	無料	おこと教室 「和・輪・わ」の会	0176-54-2509 (栗村)
7	月	休館日					
8	火						
9	水						
10	木						
11	金	DANCE WAG 生徒発表会 FLASH Vol.18	大ホール	17:00	無料	DANCE WAG	090-3644-0563 (沼尾)
12	土	休館日					
13	日						
14	月	休館日					
15	火						

※この情報は6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も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。