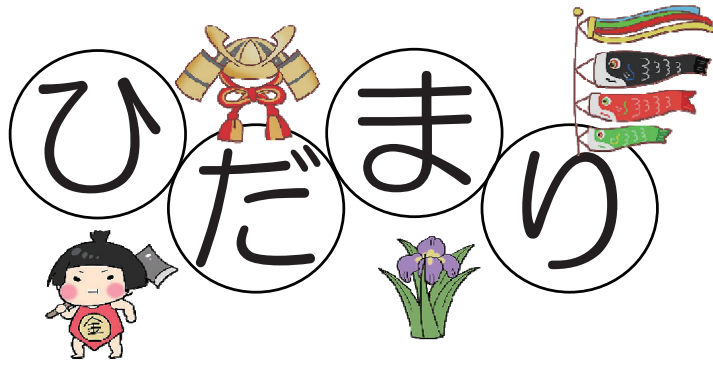




2025年（令和7年）5月号

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。

受講料は無料です！お気軽にご参加ください。
人生100年時代を生き抜くための教養講座
令和7年度
三沢市民大学
定員80名

※都合により、日程や内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

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～）
持ち物 筆記用具
申込み 各開催日の3日前までにお電話または
公会堂事務室でお申し込み下さい。

第1講座 5月24日(土)	【今日からはじめる家計のダイエット】～ コツをつかんで無理なく節約～ 無理なく続けられることから、家計のダイエットをはじめてみませんか？ 家計を見直すポイントをご紹介します。 J-FLEC 金融経済教育推進機構 認定アドバイザー 菅原 伊佐雄 氏
第2講座 6月21日(土)	【こころの健康を保つために】～いきいきと自分らしく生きるために～ 「こころの危機(サイン)」は誰にでも起こりうるものです。自分だけでなく、身近な人も 含めたこころの健康を保つための方法についてお話しします。 三沢市健康福祉部健康推進課 保健師 田村 薫子 氏
第3講座 7月12日(土)	【「和歌」で味わう日本の美】～古今和歌集の世界～ 「古今和歌集」に収められた和歌には、現代の私たちにも受け継がれている日本の 美意識が感じ取れます。日本の美意識を改めて考えてみましょう。 八戸学院大学 短期大学部 客員教授 三村 三千代 氏
第4講座 8月30日(土)	【“渋沢栄一”の生き方から学ぶ】 ～新1万円札の肖像画に描かれた“渋沢栄一”とはどんな人物？～ 渋沢の生き方や考え方は、時代が変わっても色あせないヒントがあります。 これからの新しい時代にどう活かせるかをわかりやすく解説します。 セミナー東北 専任講師／元青森放送(株)アナウンサー 大竹 辰也 氏

手弁当まなび講座

食品サンプル作り体験教室

型どり・色付け・組み立てまでを楽しく学びます☆

日時 令和7年5月～令和8年3月 毎週木曜日 13:00～17:00

※5月は22日(木)・29日(木)

場所 三沢市公会堂 2階 美術工作室

講師 富田 氏

対象 どなたでも ※小学生からご参加いただけますので
夏休みなどは学生の方も大歓迎です

定員 10名（先着順）

材料費 1作品 3,000円程度

持ち物 エプロン・マスク・筆記用具



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7年5月						
日	曜	催し物	会場	開演	入場料等	お問合せ先
16	金					
17	土					
18	日					
19	月	休館日				
20	火					
21	水					
22	木					
23	金					
24	土	令和7年度三沢市民大学 第1講座	※詳しくは表面をご覧ください。		三沢市立中央公民館 (三沢市公会堂内)	0176-53-8711
25	日					
26	月	休館日				
27	火					
28	水					
29	木					
30	金					
31	土					
令和7年6月						
日	曜	催し物	会場	開演	入場料等	お問合せ先
1	日					
2	月	休館日				
3	火					
4	水					
5	木					
6	金					
7	土					
8	日	第28回 チャリティー 夢とおどりのつどい	小ホール	12:00	前売 1,000円(税込) 当日 1,300円(税込)	夢とおどりの つどう会 090-3125-1502
9	月	休館日				
10	火					
11	水					
12	木					
13	金					
14	土					
15	日					

※この情報は4月15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。

