

【今月の催し物】  
&  
【チケット情報】

# うぐいすホール 催し物案内

文化・芸術の街を  
もっと身近に

12/19(日)

絶賛発売中!

## 市制50周年記念事業 市民第九演奏会2004

冬の風物詩、市民第九演奏会2004が今年も盛大に開催されます。年末はやっぱり第九で決まり! 250人の出演者による迫力の『歓喜のステージ』を是非ご覧ください。また、現在参加者(合唱、管弦)も募集しておりますので、ご希望の方は事務局までお問い合わせください。

●午後2時開演 ●指定席3,000円・自由席1,500円 ●送迎バス 都留市駅前  
午後1時30分発(片道200円) ●出演 指揮者:吉田悟 管弦楽団:市民第九  
管弦楽団2004 合唱団:市民第九合唱団2004 ソリスト:山口道子(ソプラノ)  
森永朝子(アルト) 星洋二(テノール) 末吉利行(バリトン)

※第1部ではうぐいす子ども音楽塾生によるリコーダー演奏を予定しています。



12/25(土)

入場無料!

## 都留文科大学管弦楽団OBオーケストラ クリスマスコンサート

一昨年結成された都留文科大学管弦楽団OBオーケストラによる3回目の演奏会がうぐいすホールで開催されます。クリスマスシーズンの名曲を中心にお届けします。入場は無料です。ご家族連れでお越しください。

●午後2時30分開演 ●全席自由 ●プログラム アメージンググレイス/ジュピター/くるみ  
割り人形メドレー/ホーリーナイトほか

●送迎バスはありません。



【電話予約】 うぐいすホールチケット予約担当 AM10:00~PM4:00 ☎(43)0103(火曜、祝翌日休館)

【各公演の問合せ先】 都留市文化ホール(財団法人都留楽友協会) ☎(43)1515

【ホームページ】 <http://uguisu.city.tsuru.yamanashi.jp>

【市内プレイガイド】 都留市文化会館 ☎(43)1321 ファミリーマートかぶとや都留店 ☎(45)1855

セブン・イレブン田原3丁目店(吉田屋) ☎(43)7768

骨粗鬆症って??

骨粗鬆症とは体内のカルシウムの不足から骨の量(骨塩量)が減少し、骨がスカスカになり、折れやすくなる状態のことをいいます。

【原因】

- 閉経後の女性ホルモンの激減
- カルシウム・ビタミンD・運動の不足
- 遺伝や体質など

転ばぬ先の骨検診〜早期発見のすすめ〜

20歳から30歳をピークに骨のカルシウム量は減ってきます。特に、女性は閉経後に急激に減るといわれています。3年に一度は骨密度を測りましょう。

【実施日】

11月12日(金) 午前9時〜11時

午後1時〜3時

11月13日(土)

午前8時30分〜10時30分

午後0時30分〜2時30分

【対象】

80歳以下の市民

【場所】

都留市下谷2516-1

いきいきプラザ都留 3階 研修室

【検診方法】

超音波法(足のかかとを検査します。短い時間でできます。)  
結果はその日に説明してお渡しします。

【検診料】

600円(全員)

申込・問合せ先

いきいきプラザ都留内 健康推進課 予防担当  
☎(46)5113 (内線123)

こつこつしょうしょう  
骨粗鬆症検診を受けましょう!

