

つるまなびナビ

～人生100年時代、豊かな学びと仲間づくりで充実した人生を！～

「都留市はつらつ鶴寿大学」
入学生募集

(シニア)

はつらつ鶴寿大学は、健康で、はつらつとした鶴寿を目指し、学び、仲間の輪を広げながら地域活性化のために活動していただく方を育てるために、市が開校した大学です。いつまでも健康で心豊かに生活できるよう、皆様のご入学をお待ちしています。



はつらつ鶴寿大学 令和7年度(第57期)募集要項

入 学 資 格	都留市在住で概ね60歳以上の方
募 集 定 員	40人
修 業 年 限	3年間(修了者には学士証を授与)
学 習 費 等	年額1,000円(保険料含む) ※講座、研修及び運営内容により別途実費を徴収する場合があります。
募 集 受 付	新規入学の方：12月5日(木) 受付開始 / 再入学の方：1月7日(火) 受付開始
募 集 締 切	2月28日(金) ※ただし定員になり次第締め切ります。
申込・問合せ先	中央公民館(まちづくり交流センター内) ☎0554-43-1451

学 習 内 容

生きがい・健康づくり、趣味の講座、地域を学ぶ講座、各種行事等を年間15回程度行っています。

【令和6年度の学習内容】

- 体操講座
- 高齢者の医療講座
- 実用ペン習字講座
- 俳句講座
- 手話講座
- デジカメ講座
- 生け花講座
- レジン講座
- クリスマスオーナメントづくり
- 都留市の歴史講座
- 市内散策
- 文大探検講座
- 現地視察研修 ほか

「都留市はつらつ鶴寿大学」
一日体験入学

(シニア)

はつらつ鶴寿大学の講座を体験してみませんか？参加無料です。お気軽にお申し込みください！

【日時】1月23日(木) 10時～11時30分

【場所】まちづくり交流センター4階大ホール

【内容】健康体操

【申込締切】1月17日(金)



暮らしに役立つみんなの広場

さまざまな特技を持つ方を講師に迎え、趣味、教養、健康、運動など、幅広いジャンルの講座を開催しています。

【申込・問合せ先】 まちづくり交流センター ☎0554-43-1321

講 談



(誰 でも)

冬の風物詩である忠臣蔵の名場面を、臨場感ある講談で聞きますか？

【日時】 12月13日(金) 13時30分～15時30分

【場所】 まちづくり交流センター

【内容】 「南部坂雪の別れ」「雛鶴峠」 講談師：紅都留

【定員】 50人

お正月用の生け花教室



(誰 でも)

お正月用のお花を生けて、新年を迎えませんか？

【日時】 12月27日(金) 13時30分～15時30分

【場所】 まちづくり交流センター

【参加費】 2,500円

【定員】 10人

【申込受付期間】 12月10日(火) ～20日(金)まで

詳細は広報つる12月号に掲載します。

ゆがみ整う骨盤調整ヨガ教室 ～見た目年齢も若々しく！～



(成人・シニア)

簡背骨・股関節を動かすヨガのポーズで、骨盤を正しい位置に整えます。

【日時】 1月26日(日) 14時～14時45分

【場所】 まちづくり交流センター

【定員】 10人

【申込受付開始】 1月7日(火) ～

詳細は広報つる1月号に掲載します。

60歳からのヨガ教室 ～ココロとカラダをリフレッシュ～



(シ ニ ア)

簡単なヨガのポーズで日常生活に役立つ筋力を強化し、ゆったりとした呼吸で自律神経を整えます。

【日時】 2月1日(土) 14時～14時45分

【場所】 まちづくり交流センター

【定員】 10人

【申込受付開始】 1月7日(火) ～

詳細は広報つる1月号に掲載します。

都留市立図書館

【問合せ先】 都留市立図書館 ☎0554-43-1324

クリスマスイベント



(こ ど も)

●点灯式

おはなし会の後、みんなでクリスマスツリーを飾りましょう！

【日時】 12月4日(水) 10時30分～

【場所】 図書館3階おはなしコーナー

●クリスマスおはなし会

クリスマスのおはなしや手遊びなどお楽しみがいっぱい！
(お土産付き)

【日時】 12月21日(土) 10時30分～

【場所】 図書館3階おはなしコーナー

名作映画鑑賞会



(成人・シニア)

大きなスクリーンで名作映画を上映します。チケットは、おおよそ1か月前から図書館2階にて配布します。

【日時】 3月19日(水)14時～

【場所】 まちづくり交流センター4階大ホール

【内容】 上映作品未定

※谷村地域協働のまちづくり“夢実現ひろば”共催

おはなし会



(こ ど も)

図書館ボランティアの団体による「おはなし会」。予約不要ですので、お気軽にお越しください。

【時間】 午前10時30分～

【場所】 図書館3階おはなしコーナー

●ひびきの会

【対象】 幼児・学童

【開催日】 12月14日(土)、1月11日(土)、2月8日(土)、
3月8日(土)

●こぐまクラブ

【対象】 乳児～未就園児の親子

【開催日】 12月4日(水)、2月19日(水)

●こぶたの会

【対象】 幼児・学童

【開催日】 12月21日(土)、1月25日(土)、2月22日(土)、
3月22日(土)

ひなまつりイベント



(こ ど も)

ひなまつりの歌やおはなしで楽しい時間を過ごしましょう！
(お土産付き)

【日時】 2月22日(土) 10時30分～

【場所】 図書館3階おはなしコーナー

中央公民館

【問合せ先】中央公民館（まちづくり交流センター内）

☎0554-43-1451

公民館まつり



一年間の公民館活動のまとめとして、各学級の成果発表や作品の展示を行います。いろいろな学級の活動の様子を一度にご覧いただける機会ですので、ぜひご来場ください。

詳細は広報つる2月号に掲載します。

【日時】3月2日(日) 10時～

【場所】まちづくり交流センター

【内容】**舞台発表**：合唱、社交ダンス、大正琴、太極拳など
作品展示：つまみ細工、パソコン、陶芸、植物画など



ミュージアム都留

【申込・問合せ先】ミュージアム都留 ☎0554-45-8008

市制70周年記念 都留市障がい者文化展



12月の障害者週間にあわせて都留市障がい者文化展を開催します。都留市在住の障がいのある方たちが、日頃の文化芸術活動やリハビリテーション活動のなかで制作した、感性豊かで個性あふれる作品を展示します。心揺さぶられるアートの世界から、地域における多様性の意義や価値に触れてみましょう。

【期間】12月4日(水)～12月20日(金)

※最終日は午後3時まで

【会場】ミュージアム都留エントランスホール

古写真展 一昔の都留と今の都留



当館で収集している古写真と現在の都留の写真を比較して紹介するパネル展示です。

【期間】令和7年1月中旬から3月末まで(予定)

【会場】ミュージアム都留エントランスホール

ミュージアム都留って何？ 一つの歴史とミュージアム都留



当館で収集し保管している郷土資料を展示することで都留の歴史を紹介します。

【期間】令和7年3月中旬から5月末まで(予定)

【会場】ミュージアム都留 第二展示室

寺子屋講座



都留市郷土研究会のメンバーが講師となり、郷土史などを学ぶ講座です。

『悠久なる日本の歴史にふれる』

●戦国の終焉、徳川の世到来

【日時】12月15日(日) 10時～11時30分

【会場】ミュージアム都留

【定員】20人程度

商家資料館おりがみ教室



子供から大人まで参加できる初心者向けのおりがみ教室です。12月はお正月飾り、2月のはひな祭りの飾りを作ります。

【日時】12月21日(土)、2月15日(土) 13時30分～16時

【場所】商家資料館

【定員】各回10人(小学生低学年以下は保護者同伴)

ひいち飾りの タペストリー教室



一年の無病息災を願って富士北麓地域で作られてきた「ひいち飾り」の縫い方を学び、タペストリーに仕上げる、2日間連続の講座です。

【日時】12月14日(土)、15日(日) 13時～16時

【場所】ミュージアム都留

【定員】20人

(小学生低学年以下は保護者同伴)

【持ち物】裁縫道具



健康ジム

こどもからお年寄りまでゼロからはじめる！

トレーニングルームとスタジオを備えた「健康ジム」で、ココロもカラダも健康に！

【営業時間】9時～21時 【休館日】月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始 【申込・問合せ先】健康ジム ☎0554-45-4111



トレーニングルーム



マシンを使用して行う有酸素運動と筋トレ。自分のペースで運動を行いたい方へ。入館料のみでご利用いただけます。

初めてのの方は初回講習の受講が必要です（要予約）。希望者には運動メニューの作成を行っています。



利用料金（入館料）

小学生～高校生	1回	100円（200円）
	回数券（11回）	1,010円（2,030円）
一般	1回	300円（610円）
	回数券（11回）	3,050円（6,110円）
65歳以上	1回	100円（200円）
	回数券（11回）	1,010円（2,030円）

※（ ）内は市外料金

スクールレッスン



大人気レッスン。

2か月前から予約できますので、お早めにお申し込みください。

【料金】 400円（別途入館料）

自分と見つめ合える時間 「ヨガ」

【日時】木曜 9時30分～10時30分
筋力と柔軟性のバランスを整えていくことで、見た目だけでなく、心身ともに健康的なライフスタイルへと導きます。



初心者向け 「エアロビクス」

【日時】隔週木曜 11時～12時
出来るだけ長く続けることを目的にした全身運動です。初心者でも行いやすいような簡単な動きを中心にを行います。



楽しくエクササイズ 「かんたんズンバ」

【日時】隔週木曜 11時～12時
フィットネス初心者、ダンス初心者、中高年齢者などを対象としたプログラムです。



初心者大歓迎！ 「卓球教室」

【日時】毎週水曜
13時～14時30分
基本動作が正しく、きれいなフォームでできるよう、ラリーが続くよう指導します！

最新のメソッドを体感 「ピラティス」

【日時】毎週木曜
15時15分～16時15分
円柱状のフォームローラーを利用することで、コア・インナーマッスルを実感しながら機能的な動きを引き出します。

大人気プログラム 「ズンバ」

【日時】火曜・水曜
19時～20時
フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素を融合させた、グローバルなライフスタイルプログラムです。

60歳以上限定 「ラララフィット」

【日時】火曜・金曜
10時～11時
脳と体の両方をしっかりと鍛えて、年齢に負けない健康づくりを目指します。

スクールレッスン



時間・料金等の詳細はお問い合わせください。

●みんなで楽しく Let's Dance! 「キッズズンバ」

【日時】毎週土曜日

●「キッズジュニアスポーツ教室」

【日時】不定期開催

【内容】鉄棒、跳び箱、マット運動、走り方など

ラディカル バーチャルレッスン



フィットネスプログラムカンパニーである「ラディカルフィットネス社」が提供している映像でのバーチャルレッスン。ボクシング、ダンス、筋トレ、ヨガ、エアロビクスなど、様々なプログラムをご用意しています。詳細はホームページをご覧ください。