

J:COM ホルトホール大分で実施されるイベント・講座の一部をご紹介します。



2022.3.13 豊後FUNAIミュージカル ほくたちは星空のした。～義鎮と塩市丸～

Contents

- サマージャズコンサート
- 陽だまり便り ～座位姿勢～
- 大分市産業活性化プラザ主催セミナー
 - ・高校生向け起業家育成実践講座2022
 - ・女性のためのリーダー育成塾2022
- 大分市産業活性化プラザ入居のご案内
- トレーニングルームからのお知らせ

<http://www.horutohall-oita.jp/>



舞台芸術鑑賞会

枝次竜明バンド サマージャズ コンサート

ジャズトランペット奏者の^{えだつぎりゆうめい}枝次竜明がジャズの
スタンダードナンバーからオリジナル楽曲まで演奏します。



EDATSUGI RYUMEI BAND
SUMMER JAZZ CONCERT



日程 2022年 **7/23** (土)

開場13:30 開演14:00 終演15:30(予定)

会場 小ホール(1F)

料金 一般:1,000円(未就学児入場不可)
ホルとも割・ホルとも優先入場あり

全席自由

チケット販売開始日/6月1日(水)

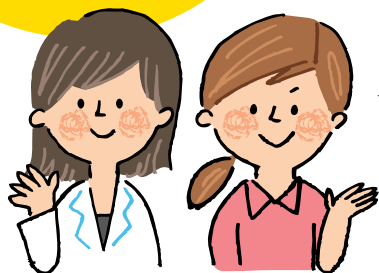
チケット販売場所/J:COM ホルトホール大分総合事務室
トキハ会館3階プレイガイド
エトウ南海堂

※新型コロナウイルスの影響で催事が中止・変更になる場合がございます。詳しくはホームページでお知らせいたします。

お問い合わせ J:COM ホルトホール大分 総合事務室 市民ホール担当 TEL097-576-8877

健やかライフを応援する

陽だまり 便り



お気軽に何でも聞いて下さい!!

長時間のパソコン作業や一日中座りっぱなしの生活をしていると、循環が悪くなり疲労がたまりやすくなります。

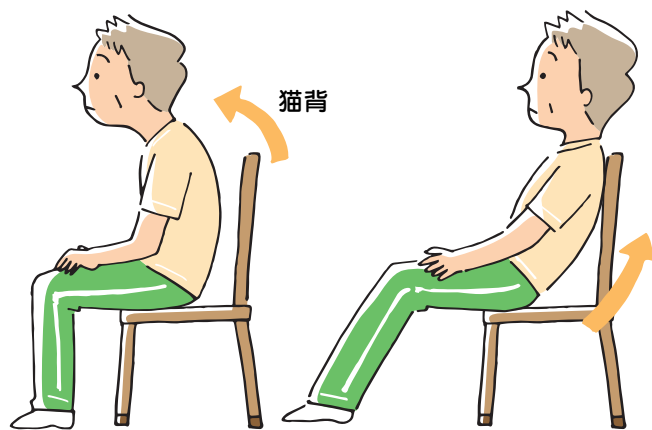
疲れてくると、背中を丸めて顎を突き出した姿勢や椅子の背もたれに寄り掛かった姿勢をとりがちです。楽な姿勢をとっているつもりでも、こういった姿勢がクセになってしまえば背骨や骨盤が歪み、周囲の筋肉が緊張・収縮し、血流が悪くなり肩こりや腰痛の症状が表れてきます。

猫背になると肩が前に出た姿勢によって首の後方や肩甲骨周りの筋肉が緊張して、首が回らなくなったり、肩関節の炎症を引き起こしたりします。

腰が曲がった座り方では、特定の筋肉に負担をかけ炎症を起こします。椎間板が後方へ飛び出してくると神経を圧迫します。

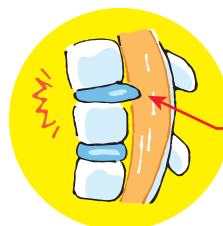
座位姿勢について

肩こりや腰痛予防のために正しい姿勢を意識することは大切です。今回は、座位姿勢に注目してみましょう。



猫背

背もたれに寄りかかった姿勢



はみ出した椎間板

～姿勢と関連する整形外科的疾患～

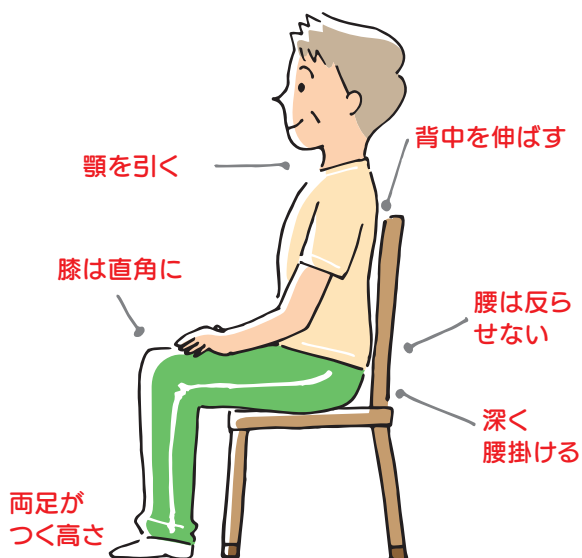
頸椎椎間板ヘルニア

肩関節周囲炎

腰椎椎間板ヘルニア等

変形性頸椎症

筋筋膜性腰痛症



正しい姿勢

猫背になって胸郭が狭くなると呼吸が浅くなります。また、内臓が圧迫されて消化器官に負担をかけ、消化不良や便秘を起こすことがあります。

ストレッチやマッサージで一時的に痛みが改善したとしても、正しい姿勢に改善されなければ、根本的な解決になりません。正しい姿勢を習慣づけるようにしていきましょう。

机やいすの高さを体に合うように調整しておくことも大切です。

正しい姿勢のポイント

- ・椅子に深く腰掛けます。
- ・膝は直角に曲がった状態で、足裏は床面につけます。
- ・顎は引き、腰は極端に反らない。背もたれに大きくもたれない。
- ・どちらか片側のお尻に体重を寄せたりせず、お尻の左右の骨（坐骨）が座面に均等に当たるように意識しましょう。
- ・座面が高すぎる場合は、足元に適度な高さの台を置いて、両足を床にしっかりつけ、腹筋に力が入りやすくします。

～正しい姿勢を保つには環境整備が必要～

正しい姿勢を取るの簡単ですが、それを保つのは意外と難しいものです。そのためには座る場所の環境整備が必要になります。ここでは職場環境を想定してパソコン・キーボードの位置を調節してみましょう。

やることはたった2つ!

- ①画面と目線の高さを合わせる
- ②キーボードを手前に寄せる

これだけ!



画面が目線より下にあると常に目線が下を向くので首や肩が凝りやすくなってきます。

キーボードが体から遠いと猫背になりやすく肩～腰痛の原因になります。ノートパソコンの場合は分離型キーボードを使うのも手です。

疲れてきたら 肩回し体操を!

小まめに休憩やストレッチを行うことも大切です。座ったままでできる簡単な肩こり改善体操をご紹介します。回す回数は5回で良いので、20～30分に1回程度行うとより効果的です。

Step 1



両腕を広げる

Step 2



両手を肩の上に乗せる

Step 3



胸を張って、両ひじで大きな円を描くようにひじを回す。

∥ 5.26～ ビアテラススタート! 予約受付中!! ∥

café restaurant

horuto garden

イタリアンカフェレストラン ホルトガーデン

感染症防止対策徹底実施中

TEL097-576-8884

定休日 毎週月曜日 営業時間 11:00～22:00



高校生向け起業家育成実践講座2022

世の中をもっと 面白くしよう!



世の中はきつともっと面白い!テーマに沿ったアイデアソンの中で、起業に必要な心構えやチームづくり、マーケティングを学びながら、柔軟な発想と視点で楽しく起業体験しよう。

1日目

7月23日(土)

①トークセッション
「世の中をもっと面白くするためには」
②アイデアソン(前半)
テーマ:「地域資源や身近な課題などから商品やサービスを考える」

講師 イジゲン株式会社 取締役CEO
鶴岡 英明氏
Tsuruoka Hideaki

2日目

7月24日(日)

①アイデアソン(後半)
テーマ:「地域資源や身近な課題などから商品やサービスを考える」
②発表

ファシリテーター 株式会社ASO 代表取締役
宮井 智史氏
Miyai Satoshi

会場 J:COM ホルトホール大分 2F セミナールーム

対象 高校生・高等専門学校生(3年生まで)
(大分市内に居住、または通学されている方優先)

当日スケジュール 詳細はホームページをご覧ください。 定員 12名(先着順)

受講料 無料 昼食付(2日共) ※昼食は別会場を準備しています。

用意するもの 筆記用具、ノート、お持ちの方は情報検索機器(ノートPC、タブレットなど)
食物アレルギーを持っている方、また、食事に不安がある方は、昼食をお持ちください。

申込方法 FAXまたはEメールに住所、氏名、学校名、学科名、電話番号、Eメールアドレスを記入し、6月1日(水)～7月20日(水)までに下記お申し込み先へお送りください。ホームページからお申込みいただけます。

女性のためのリーダー育成塾2022

ひとりひとりが 輝く職場にしよう!



チームのリーダーとして活躍するために必要な心得やプレゼン力、PR方法など女性管理職にも役立つ内容です。女性が個性と能力を発揮して働くための第一歩として、是非ご参加ください。

第1回

7月6日(水)

女性リーダーのための
アサーティブ・コミュニケーション
～ひとりひとりが輝く職場づくりのために～

講師 株式会社アドコンセプト 代表取締役 **飯田 裕美氏**
Iida Yumi

第2回

7月13日(水)

自分ブランディング&コーチング
スキルの活かし方
～あなたの魅力の伝え方&
やる気や自発的な行動を促すために～

時間 18:30～20:30 (18:00開場)

会場 J:COM ホルトホール大分 2F セミナールーム

当日スケジュール [開場] 18:00 [講座] 18:30～20:30 [閉場] 20:40

対象 女性限定 大分市内にお住まいかお勤めの方優先

定員 30名(先着順) 参加費 無料

申込方法 FAXまたはEメールに住所、氏名、勤務地、電話番号を記入し、6月1日(水)～7月4日(月)までに下記お申し込み先へお送りください。ホームページからお申込みいただけます。

※下記URLのホームページからも申込みできます。※大分市産業活性化プラザへ直接お持ちになっても結構です。※募集期間中でも途中で募集を終了する場合があります。



新型コロナウイルス感染予防のため以下のお願いをご了承の上受講申込みをしてください。

- 当日体調がすぐれない方は受講を控えてください。 ●会場内では不織布マスクを持参の上、着用してください。 ●入室時に体温測定と備え付けの消毒液での手指消毒にご協力ください。
- 着席できる位置が決まっていますので、それ以外の場所に座らないでください。 ●開催形式によってはフェイスシールド等を着用いただく場合があります。(主催者が用意します)
- 状況によっては中止する場合があります。 ●その他、記載事項以外にお願いする場合がありますのでご協力願います。

●支援ルームをご利用ください

大分市産業活性化プラザでは、創業や新たな事業活動に関する相談が無料で出来ます。事前に、電話にて予約下さい。

TEL 097-576-8879

お申し込み合わせ

大分市産業活性化プラザ

〒870-0839 大分県大分市金池南一丁目5番1号 ホルトホール大分2F
✉ plaza-event@horutohall.jp

TEL 097-576-8879 FAX 097-544-3011

セミナー情報・受講申込みサイト

https://sangyo.horutohall-oita.jp/



大分市産業活性化プラザ

Oita City Industrial Development Plaza

大分駅前最高のロケーションとサポート充実のオフィス環境。
あなたのビジネススタートを応援します。

入居のご案内

2022年度 第1回創業支援ルーム入居者募集

申請期間 5月6日(金)～6月24日(金)

申請を希望される方は、必ず事前の相談が必要です。

詳しくは、https://sangyo.horutohall-oita.jpをご覧ください。

新設
コース

ボディアタック 参加者募集

【内容】

シェイプアップしながらカロリー燃焼を目指す人におすすめです。心肺機能・敏捷性・筋力アップ効果が期待できます!!

定員32名
(抽選)

6月抽選申込みスタート

費用 5,500円(10回コース)

参加対象 16歳以上

日時 毎週木曜日 20:00~20:45

申込方法 来館にて(TEL不可)

新設
コース

エクストリームX55 参加者募集

【内容】

ステップ台や軽い重り、チューブなどを使って全身の運動を行います。有酸素運動と無酸素運動の両方のトレーニング効果があります。

定員24名
(抽選)

6月抽選申込みスタート

費用 5,500円(10回コース)

参加対象 16歳以上

日時 毎週金曜日 20:00~20:45

申込方法 来館にて(TEL不可)

幼児・
児童向け

リズム トレーニング教室

【内容】

リズムを通じて、体の動きにメリハリをつけ、パフォーマンス向上とケガの予防に繋がります。運動能力が高まる子供の成長に楽しく運動を継続することができます。



日時

6/6(月)・6/20(月)

6/3(金)・6/10(金)・6/17(金)・6/24(金)

4~6歳児 16:45~17:30

小1~3年 17:45~18:45

幼児・
児童向け

アスレチック トレーニング教室

【内容】

幼児期の最も大切な時期にたくさんの運動刺激を取り入れ、正しいフォームや動きづくり、素早く無理なく動く練習、対人シチュエーション運動、視覚触覚判断の感覚トレーニングを重視し身につけていきます。



日時

6/2(木)・6/9(木)

6/16(木)・6/23(木)・6/30(木)

4~6歳児 16:45~17:30

小1~3年 17:45~18:45

まずは体験してみませんか?

子ども教室

体験料:初回限り1回 500円

お問い合わせ・お申込み 健康プラザ TEL097-576-8883

※新型コロナウイルスの影響で催事が中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※J:COM ホルトホール大分の各施設をご利用いただく際は、新型コロナウイルス感染症防止対策(マスク着用、検温、手指消毒、フィジカルディスタンスなど)にご理解、ご協力をお願いします。なお、皆様が館内施設を安心安全にご利用いただけますよう感染防止対策を徹底しています。

編集部より

少しずつコロナ前の生活に戻りつつある昨今。当館につきましても様々な催事が戻りつつあります。来場者や会議室の利用も増加傾向です。引き続き感染予防に心がけながら明るい未来を築いていきたいですね。

次号vol.33は2022年8月25日発行予定

ホルト通信 vol.32 令和4年5月25日発行
発行:ホルトホール大分みらい共同事業体



J:COM HorutoHall OITA

J:COM ホルトホール大分

〒870-0839 大分市金池南1丁目5番1号

代表(インフォメーション) TEL 097-576-7555 / FAX 097-573-6210
予約案内(総合受付) TEL 097-576-8877 / FAX 097-544-5690