

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。



市民ミュージカル
出演者募集!



2022年3月13日(日)公演
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

- サイエンスフェス in 大分
- 陽だまり便り ～骨粗しょう症～
- 大分市産業活性化プラザ人材育成セミナー
～トップアスリートに学ぶ～世界と戦う、チームづくりの第一歩
- 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
- 2022年度後期講座のご案内

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



大人も子どもも科楽の世界へ

サイエンスの視点から世界のモノ・コトを深掘りする
体験型サイエンスフェス!

今年もやります!

9/23 Fri. 金・祝

会場 J:COM ホルトホール大分

Facebookで情報発信中!
サイエンスフェスin大分

感染症対策実施します

サイエンスフェス2022in大分は
新型コロナウイルス感染防止対策
を講じた上でトークイベントなどを
事前申込制で開催いたします。

着払い・検温・マスク着用の上ご来場ください

大分県及び全国の新型コロナウイルス感染状況に応じて、イベント内容の変更または延期、
中止する場合がございます。

主催 サイエンスフェス2022in大分 実行委員会、大分合同新聞社
問い合わせ 大分合同新聞社イベント事業部「サイエンスフェス」係
Tel.097-538-9646(平日9:00~17:00)

大人も子どもも科楽の世界へ サイエンスフェス2022 in 大分

科学の楽しさに触れる体験型サイエンスフェスが今年も大分で開催されます。多くのサイエンスブースをはじめ、サイエンスの視点からさまざまな事象を深掘りするトークイベント、ワークショップなど、科学の面白さに触れる1日イベントです。

住所 J:COM ホルトホール大分
大分県大分市金池南1-5-1

日時 2022年 9/23 (金・祝)
10:00~17:00

参加料 一部有料あり

連絡先 097-538-9646
(平日9:00~17:00)

詳細 右記QRコードより



出演者

武田双雲 / NOMA / 本間希樹
ヨビノリたくみ / 山本貴博

ワークショップ・トークイベント

著名ゲストが大人も子どもも楽しめる体験型ワークショップやトークイベントを開催します。6テーマを実施予定です。
(要事前申込)

パネルディスカッション

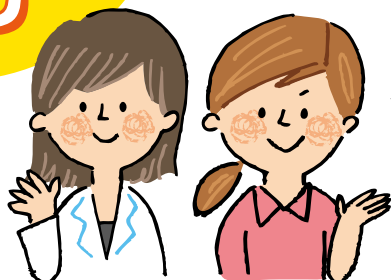
サイエンティストやさまざまな分野の著名人が科学の切り口でディスカッションを展開。当日参加ゲスト全員出演予定です。
(要事前申込)

展示&体験ブース

サイエンスの不思議、楽しさ、広がりなどを、見て・触れて・感じて学ぶ体験型のブースが勢揃い。
(体験ブースは要事前申込)

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!!

骨の健康対策は できていますか？

加齢に伴って骨がもろくなるのはしょうがないことと思込んでいる方はいらっしゃいませんか？

生涯、自分の足で歩いて自立した生活を過ごしたいと思込いても、気づかぬうちに骨粗鬆症が進んでいると、ちょっとした転倒で骨折して寝たきりや介護が必要になってしまうことになりかねません。骨粗鬆症を知って予防をしていきましょう。

骨代謝

骨は、ずっと変化しないように見えますが、古くなった骨は少しずつ溶かされ(骨吸収)、新しい骨が作られる(骨形成)ことで、骨の強さが保たれています。1年間に全体の10%の骨が入れ替わりますが、この入れ替わりのバランスが崩れると骨粗鬆症になります。女性は閉経による女性ホルモン減少のために骨の量の減少が進みやすくなります。加齢や女性ホルモンの減少は避けられませんが、若い頃からの生活習慣の積み重ねも骨粗鬆症を引き起こす要因となります。

注意が必要な生活習慣

- 偏食
- 喫煙
- 運動不足
- 無理なダイエット
- 日照不足
- アルコールの飲み過ぎ
- コーヒー(カフェイン)の摂り過ぎ



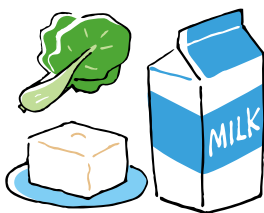
骨を作るのに必要な栄養素をしっかり摂りましょう！

カルシウムは勿論、ビタミンD、ビタミンK、コラーゲンも大切です。

カルシウム

日本人はカルシウム摂取が足りていません！カルシウム摂取量を増やすよう工夫しましょう。

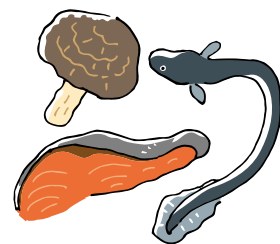
乳製品、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなど海藻、大豆製品等



ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

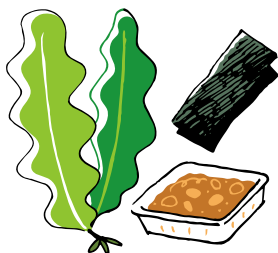
干しシイタケ、鮭、さんま、鯖、うなぎ等



ビタミンK

骨へのカルシウムの取り込みを助けます。

納豆、モロヘイヤ、春菊、パセリ、海苔、わかめ等



コラーゲン

カルシウムが沈着する土台となり、丈夫な骨を作るのに不可欠です。

手羽先、鶏皮、牛すじ、豚肉、うなぎ、エビ、イカ等



骨強化の運動

骨粗鬆症の予防のために大切なことは、栄養素を摂るとともに、適切な運動を行うことも必要です。運動を行う際に意識することは、**骨に負荷をかけて、筋肉を鍛えること!** 運動の基準としては、“**ややきつく感じる**”～“**楽に感じる**”の間くらいが安全で効果的!

※心拍数(回/分)の目安は右記の表を参考にしてください。

出典:運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書(厚生労働省, 2013)

心拍数(回/分)	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
ややきつく感じる	150	145	140	135	125
楽に感じる	135	135	130	125	120

背筋運動

1セット 5～10回
1日1～3セット

ポイント

息を吸いながらゆっくりと上体をそらせて、息を吐きながら5～10秒静止することです。胸が少し浮く程度でも効果はありますので、無理せず行いましょう。

うつぶせが難しい・辛い場合の運動

ポイント

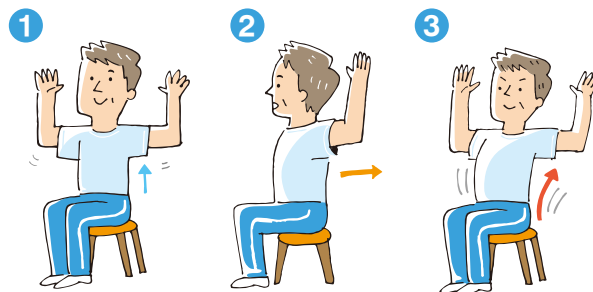
息を止めないで行うことです。

腰椎の骨密度の低下を抑え、椎体骨折(圧迫骨折)を予防

よい姿勢を保つためには背筋の力が必要です。鍛えると骨が強くなり、椎体骨折が減ります。



1. へそのあたりにクッションを入れて、うつぶせになる。両手は背中にまわして腰のあたりにおく。
2. 無理なく起こせる範囲で、あごを引いたまま、上半身をゆっくり起こす。5～10秒間静止して、ゆっくりもとの姿勢に戻る。



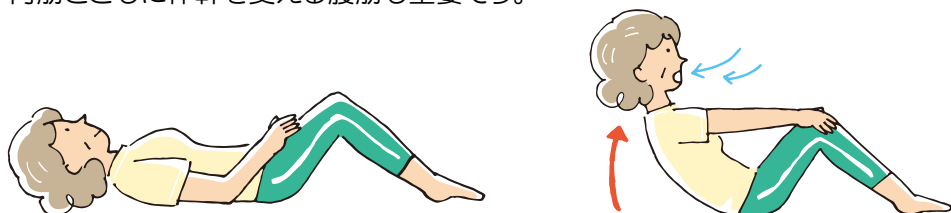
1. 椅子に腰かけて、両手を肘から直角に曲げる。
2. 胸をぐっと張って、両腕の高さを変えないで両側に開く。
3. ゆっくり胸を張り、上体をそらせ、そのまま10秒胸を張り続ける。

腹筋運動

1セット10～15回
1日1～3セット

体幹を支える重要な筋肉であり、鍛えると腰痛予防にも効果的

背筋とともに体幹を支える腹筋も重要です。



1. あおむけになり、膝を曲げて足を少し開く。両手を伸ばして、手のひらを太ももに置く。
2. 息を吸いながら頭と肩を上げて、両手をひざのほうへすべらせる。息をはきながら5秒間静止する。

その他にも、かかと上げ・つま先あげ・スクワットの運動を10～20回、1日2～3セットを目安に行うことで下肢の筋肉強化につながります。無理なく運動を続けることが大切です。

整形疾患のある方は、主治医に運動内容、頻度を確認して行うようにしてください。



～トップアスリートに学ぶ～

世界と戦う、チームづくりの第一歩

ラグビー日本代表チームが「ブレイブブロッサム」と呼ばれるに至ったアタック重視のプレー。向井昭吾さんは、アタッキング・ラグビーでチームの姿勢を変化させ、日本を代表する選手を育成してきました。1996年より日本選手権3連覇を達成した東芝府中ラグビー部監督や、その後日本代表監督、コカ・コーラレッドスパークス監督などを歴任した向井さんに、組織や人材の育成についてお話いただきます。

日時

2022年 **10月2日** 日
14:00～(13:30開場)

場所

J:COM ホルトホール大分
(3F 大会議室)

講師

向井 昭吾 氏
(元ラグビー日本代表監督)

開形
催式

ハイブリッド形式
現地来場のほか、ZOOMによる
オンライン聴講も可能です。

定員
対象者

300名

テーマに興味のある方

参加費

無料

申込
込法

事前申込

HPの参加申込フォームまたはFAXにて

セミナー情報・受講申込みサイト
<https://sangyo.horutohall-oita.jp/>

FAX 097-544-3011

※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。

組織・
チーム作り、
人材育成



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。

2022年度 創業支援ルーム入居者募集

大分市産業活性化プラザでは、これから創業しようと考えている方や創業5年未満の方を対象に創業支援ルームの入居者を募集しています。24時間365日使用可能で、入居期間は通算3年です。まずは、お気軽にお問合わせください。

TEL 097-576-8877

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

●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。

9/1(木)
より

運動教室(10~12月、全10回)の 抽選申込を開始します。

目的や体力に合わせた運動教室を選んでいただくことができます。しばらく運動をお休みされていた方も、運動を始めるか迷っている方も、運動に適した気候になるこの時期にぜひ、はじめてみましょう!

決まった曜日や時間に運動することが難しい方は、トレーニングルームの利用がおすすめです。ご見学もできます。お気軽にお越しください。

※写真はイメージです。



抽選申込期間 **9/1(木)~9/14(水)**

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽 選 日 **9/15(木)**

ご入金期間 **9/16(金)~9/30(木)**

お問い合わせ・お申し込み トレーニングルーム TEL 097-576-8883

※10/1(土)以降、定員に満たない教室は引き続き、お申込みいただけます。詳しくはトレーニングルーム受付へお電話または直接お問合せください。

ビアテラス好評営業中!そのほか貸し切りの宴会、パーティー等ご予約受付中!!

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



ホルトホール大分講座 受講者募集のご案内

令和
4年度
後期

10月から開講する「ホルトホール大分講座」の参加申込を受け付けています。各施設により申込方法・締切が異なりますので、詳しくは募集チラシをご覧ください。魅力ある講座を準備して、皆様からのご応募をお待ちしております。

お問い合わせ 総合事務室 TEL 097-576-8877

※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。

次号vol.34は2022年11月25日発行予定

ホルト通信 vol.33 令和4年8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