

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。



豊後FUNAエミューシカル
おおいた発々時代劇エンターテインメント

さあ、
時をこえて。

君の風だけを感じて、
走るんだ。

5人の女子高生が1557年にタイムスリップ!
戦国時代を生きた人々との出逢いと絆の物語。

2023年3月12日 日

開場13:30 / 開演14:00 J:COM ホルトホール大分 大ホール
全席指定 一般 1,500円 / 高校生以下 500円 ※4歳以上入場可 / ホルとも会員2割引

TOMOYAKAATS

Contents

- 高校演劇グランプリ／ホルトホール祭り
- 陽だまり便り 軽度認知障害(MCI)をご存じですか？
- 創業支援ルーム入居者募集
- ひとり親家庭支援プラザのご案内
- 令和5年度前期ホルトホール講座 受講生募集のご案内
- こどもの日 親子料理教室



Supported by ホルトホール大分高校演劇グランプリ

第17回春季全国高等学校演劇研究大会

「春季全国高等学校演劇研究大会」通称春フェス。全国各地のブロック大会で優秀賞の演劇部10校が集まり、これまで取り組んだ演劇の集大成を発表します!全国各地から選ばれたレベルの高い演劇を是非ご覧ください♪

※各校の公演スケジュールは、市民ホールHPでお知らせいたします。
<https://shiminhall.horutohall-oita.jp/>

日程 **3/24(金)~26(日)**

時間 [3/24] 13:20~ [3/25、26] 13:00~

会場 **大ホール**

料金 **無料**

お問い合わせ 大分県高文連演劇専門部事務局(大分県立日田高等学校) TEL0973-23-0166

ホルトホール大分祭り



日程 **3/11(土)・12(日)**

ホルトホール大分まつり

開催日・開催時間・イベント詳細はチラシやホームページをご確認ください♪

1 豊後FUNAIミュージカル「キズナのメダイ」

2 トレーニングルーム無料開放&インボディ測定会

3 ウォーキングプール無料開放

4 創業支援&県内大学案内展示会

5 ホルト文化教室受講生 作品展示会

など、ホルトホール大分を身近に感じてもらえるイベントを予定しています。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております!

お問い合わせ 総合事務室 TEL097-576-8877

\\ 歓送迎会 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

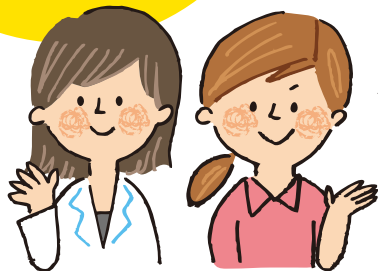
感染症防止対策徹底実施中

TEL097-576-8884

定休日 毎週月曜日 営業時間11:00~22:00



陽だまり 便り



お気軽に何でも
聞いて下さい!

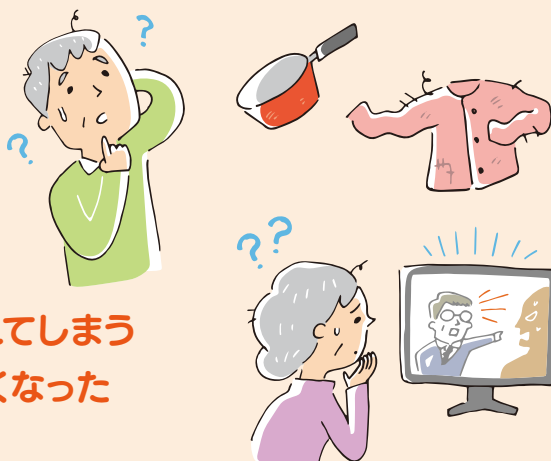
軽度認知障害 (MCI) を ご存じですか？

近年、高齢化が進む日本では、認知症はメディアで取り上げられることが多く、広く知られるようになりましたが、軽度認知障害についてはよく知らないという方も少なくないのではないのでしょうか。

MCIは**認知症の前段階**であるとされ、予防の重要性の観点から注目を浴びています。MCIとは記憶力の低下などがみられますが、認知症のように普段の生活に支障をきたすほどでない「認知症の一步手前」の状態です。家族だけでなく自分自身でさえも見逃してしまうおそれがあります。

MCIの兆候がないか セルフチェックしてみましょう

- もの忘れが増えた
- 日付や曜日が時々混乱する
- 簡単な計算ができなくなった
- ドラマの内容が理解できなくなった
- 料理などの家事がテキパキできなくなった
- 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう
- 今まで楽しかったことや趣味への意欲がなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった



引用文献：鈴木隆雄監修 今日からできる認知症予防 セルフチェック!軽度認知障害の兆候より抜粋



チェック項目にあるような「何かおかしいかも?」という気づきはありませんか? MCIを放置した人のうち、年間で**10~15%**が**認知症に移行する**と言われていますが、脳を鍛えたり、食生活や運動習慣を見直したりすることで脳の働きを正常な状態まで回復される場合が少なくありません。MCIの段階で早く気づいて対処することが大切です。積極的に予防に取り組んだり、医療機関に相談してみましょう。

参考：厚生労働省 eヘルスネット 軽度認知障害

日常生活で取り組みたいポイント

● バランスの良い食生活

認知症の主な原因である脳血管疾患やアルツハイマー病は、高血圧、脂質異常症、糖尿病といったメタボリックシンドロームによって発症のリスクが高まります。不足しやすいサバ、イワシといった青魚や緑黄色野菜は欠かさないうにしましょう。

● 適度な運動習慣

体を動かす機会を増やしましょう。

● 脳を活性化するレクリエーションや趣味

打ち込める趣味があると、生活に張りが出て毎日が充実します。

● 地域の仲間づくり

ボランティアや健康教室などに参加して、積極的に様々な人と接する機会を持ちましょう。コミュニケーションは脳の元気に欠かせないものです。

● 認知症の知識を持ち備える

正しい知識を持っていれば、不必要に不安を感じたりせず適切な対応ができます。

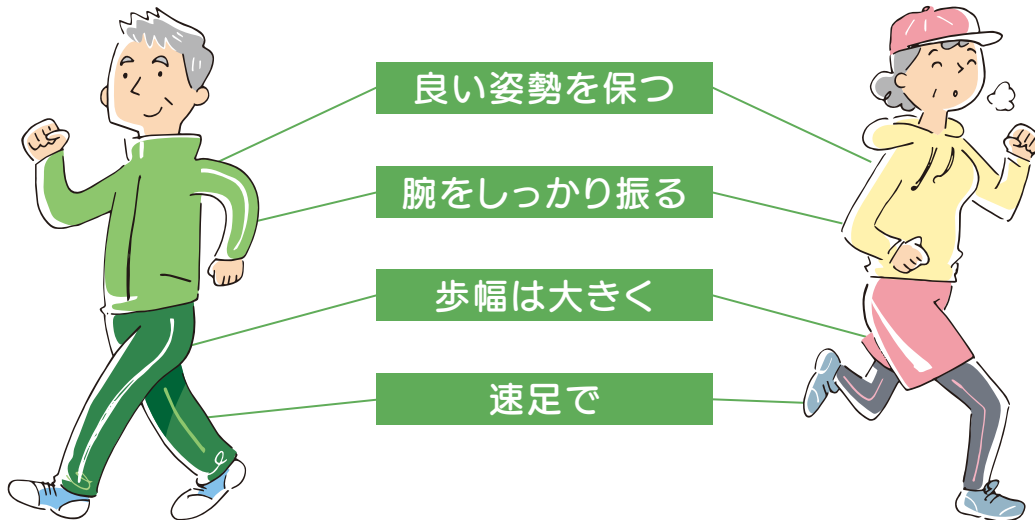
軽度認知症障害（MCI）の予防

運動は最大の認知症予防策です。今回は手軽にできる運動を紹介します。

有酸素運動

軽い有酸素運動は脳の血流が活性化し認知症の予防・改善に役立ちます。週3回20分のウォーキングでアルツハイマー型認知症のリスクが1/3に減ったという研究があります。

● 有酸素運動（ウォーキング・ジョギングなど）

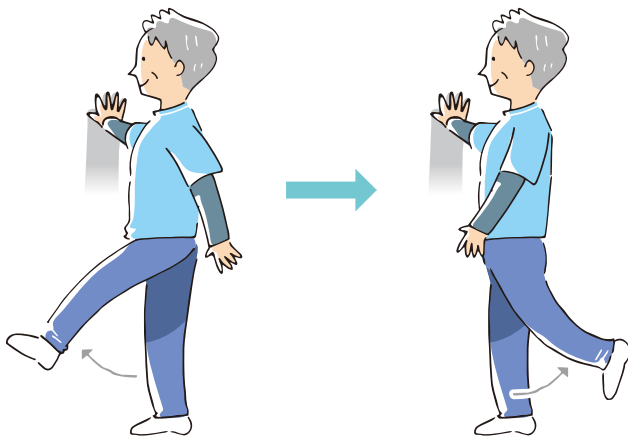


柔軟運動

体の柔軟性は血管の柔軟性と結びついているという研究があります。血管の柔軟性が落ちると動脈硬化が進み、脳の血流が低下し、認知機能の低下となります。身体を大きく動かして筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことで血行を良くし、体を温める効果がある「動的ストレッチ」を紹介します。ウォーキング前の準備運動にも適しています。

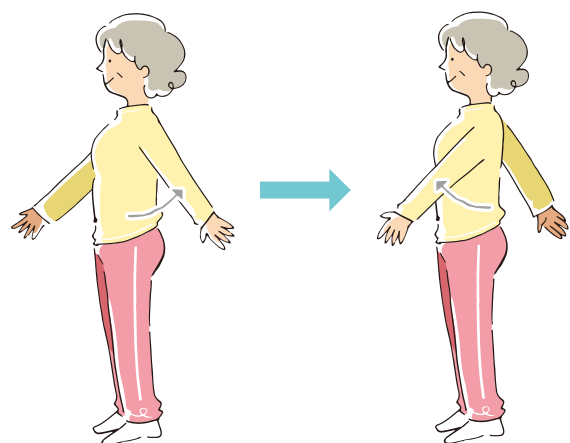
① 足のスイング

ボールを蹴るようなイメージで足を前後に振ります。(1セット10回)



② 腕のスイング

左右の腕を前後に大きく振ります。



※運動は、ご自身の無理のない範囲で行ってください。治療中の疾患がある方や不安のある方は主治医にご相談のうえ、その指導を守って運動を行ってください。

参考・引用文献

●朝田 隆 『認知症かな？と思ったらすぐ読む本(正しい軽度認知障害MCIの知識と対策)』 技術評論社(2017) P.88、89、120、121

大分市産業活性化プラザ

OITA City Industrial Development Plaza

大分駅前の絶好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。



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、お気軽にお問合せください。

入居について

入居には事前の審査が必要です。

(申請から入居までは、おおむね2〜3カ月程度かかります)

入居募集	チラシ、J:COM ホルトホール大分館内掲示、インターネット上での公開等でお知らせいたします。
応募相談	※申請書類作成前に必ず創業内容について相談してください。
応募決定	申請内容等の聞き取り、必要書類等の申請手続きについての説明等を行います。
申請書類作成	
審査	専門家等による審査委員会において申請者にプレゼンテーションをお願いし、質疑応答を行います。
入居者決定	審査結果をお知らせします。
入居準備	入居日等の打合せ、入居説明を行います。
入居	

施設利用について

施設名	施設の概要		プレ始業支援ルーム C
	A	B	
利用対象者	主に、会社を設立して事業を開始しようとする方、または会社設立後5年を経過していない方。		主に個人で事業を開始しようとする方、または個人で事業設立後5年を経過していない方。
利用時間	24時間、365日使用可能		
部屋数	6室	4室	3室
面積	約28㎡	約14㎡	約5㎡
使用料	25,980円/1ヵ月	13,200円/1ヵ月	4,920円/1ヵ月
	試用期間が通算して12ヵ月間までは上記使用料の半額		
入居期間	1年(2回の更新可能)		入居期間は6ヵ月間を最長とし、更新は1回まで*
	入居期間は通算で3年まで		

※プレ創業支援ルーム(C)で1年経過した事業は、メイン創業ルーム(AまたはB)に転移可能。
※電気代は実費負担です。 ※電話・インターネットは各自で業者と直接契約し、接続してください。

お申し込み
お問い合わせ

大分市産業活性化プラザ

〒870-0839 大分市金池南一丁目5番1号 J:COM ホルトホール大分2F

☑ plaza-event@horutohall.jp

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

詳細は下記URLまたは右記QRコードをご覧ください

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



会員
募集!!

市民ホール友の会



いろんな特典を利用してホールのイベントを**お得**に楽しみましょう!

特典1 チケット電話予約

窓口まで買いに来る必要はありません!
忙しい方、お住いが遠い方でも安心です。

特典2 チケット割引販売

一部の公演に限り、ご優待価格で購入できます。(お一人様1枚)
3年目からは2枚までに拡大! 長く続けるとさらにお得です。

特典3 主催イベントへの参加先行予約

一部のイベントに限り、いち早くお申し込みができます。
(スタインウェイを弾きませんか?等)

特典4 季刊誌のお届け

年に4回、イベント情報と会員限定イベント等をお知らせします。

特典5 ホールへの優先入場

一部の公演に限り、開場時間より少し早めに入場できます。(自由席の場合)

▼ご入会で必要なもの▼

- ・入会申込書
- ・会費(入会金500円+年会費1,000円)
- ※入会金は1年目のみです。

入会月から
1年間有効!

【お問い合わせ】総合事務室内「ホルとも」事務局 TEL.097-576-8877

ホルト料理教室
こどもの日
特別企画

親子で一緒につくろう! お手軽料理教室

J:COM ホルトホール大分 キッチンスタジオでは、
「親子で一緒につくろう!お手軽料理教室」を開催します!
お子さまの思い出作りに!親子で楽しい食育を!!
お子さまに合わせた工程で調理をします。
初めての方も安心してご参加いただけます。

日時 4月30日(日) 10:30~13:00

場所 J:COM ホルトホール大分1階 キッチンスタジオ

講師 田中みどり先生

定員 12組24名

★対象年齢/年長~小学校4年生まで

※お子さま1人と親御さん1人のペアのみ入場可能です。見学含め、3人以上の入場はお断りさせていただきます。

※食物アレルギー対策はおこなっておりません。アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加ください。

参加料 2,000円(2人分・食材費・税込)

※参加料は当日、会場にてお支払いください。

※持ち物:エプロン・三角巾・キッチンペーパー・子ども用上履き

★申し込み方法/申し込みサイトもしくはお電話で
下記ウェブサイトまたは右記QRコードからお申し込みください。
電話でのお申し込みの際は、保護者の氏名、お子さんのお名前、学年、日中連絡可能な電話番号をお知らせください。
<https://forms.gle/3szBSA87tZuGVGxq6>



締め切り 4月9日(日) 17:00まで

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
(大分市にお住いの方を優先させていただきます)
※抽選結果は4月12日までにメールもしくはお電話でお知らせいたします。

【お問い合わせ】総合事務室 TEL.097-576-8877

ひとり親家庭支援プラザのご案内

対象

大分市内事業所勤務者及び
大分市内在住のひとり親家庭(母・父・寡婦)

無料講座 「ひとり親家庭の就労支援講座」のご案内

- 登録販売者資格取得支援講座
- 介護職員初任者研修課程資格取得講座
- パソコン講座
①ビジネスPCステップUP講座
②オフィスで役立つパソコン実践講座
- 医療事務資格取得支援講座…等 開講予定

★各講座の募集や期間は別途案内

ひとり親家庭(母・父・寡婦)の皆様の様々なご相談を
毎週土曜日にお受けしています

お問い合わせ ひとり親家庭支援プラザ TEL.097-576-8882
◎利用時間 9:00~17:00 ◎休館日 第2・第4月曜日
※休館日が祝日の場合は翌日以降の平日が休館となります。

ホルトホール大分講座 受講者募集のご案内

令和5年度前期

- ホルトホール大分講座の募集が
3月中旬に完成予定です。
- それより募集開始しまして、
5月開講になります。

コロナウイルス感染症防止対策を講じて、
開講して参ります。

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

編集部より

2020年1月に最初の感染者が確認された新型コロナウイルス感染症。それから早3年。ついに(やっと?)5月8日を持って季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行することが正式に決まりました。だからと言ってすぐにはそれ以前には戻らないでしょうが、多くの人が集い、交流を深めることのできる場として皆様安心して利用していただけるよう努めていきます。

次号vol.36は2023年5月25日発行予定

ホルト通信 vol.35 令和5年2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