



J:COM HorutoHall OITA

ホルト通信

Horuto News

vol.38

2023

take free

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。



毎年、年明けに行っている「ホルトホール寄席」を今年も行います。
新春にふさわしい日本の伝統的な落語、漫談をお楽しみください。

柳亭燕路

北九州市出身



春風亭三朝

豊後大野市出身



柳家緑太

玖珠町出身



ひろき



新春 ホルトホール寄席

抽選会があります！
お楽しみに！

2024年 1/13(土) 開場 13:30 開演 14:00
J:COM ホルトホール大分 1F 小ホール
一般 2,000円 中学生以下 1,000円
ホルとも会員2割引 ※4歳以上入場可 **全席自由**

チケット販売開始
2023年12/1(金) 9:00～

- トキハ会館 3F プレイガイド
- エトウ南海堂
- J:COM ホルトホール大分 1F 総合事務室

ホルとも会員割引は
J:COM ホルトホール大分 1F 総合事務室
のみでの取り扱いとなります

Contents

- ジングルベルコンサート
- クリスマスマジックライブ2023
- スタインウェイを弾きませんか
- 高校演劇グランプリ凱旋公演
- 陽だまり便り 変形性ひざ関節症
- 大分市産業活性化プラザセミナー
- 事業承継1Dayクリニック
- 産学連携講座「ビジネスパーソンの学び直し」
- トレーニングルームからのお知らせ
- 障害者週間／ホルとも会員募集

ホルとも会員
優先入場有り

ホルとも会員様は 13:15 までにホルとも入場口にお越し下さい。15分を過ぎますと、一般の列にお並びいただきます。優先入場の開始は 13:20 からを予定しております。

【お問合せ】
総合事務室

TEL 097-576-8877



J:COM HorutoHall OITA

《主催》ホルトホール大分みらい共同事業体
《制作》公益社団法人 落語芸術協会
《後援》大分合同新聞社・OBS 大分放送・TOS テレビ大分・OAB 大分朝日放送・
J:COM 大分ケーブルテレコム・エフエム大分
《問合》J:COM ホルトホール大分 総合事務室 TEL 097-576-8877

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



J:COM HorutoHall OITA

ジングルベルコンサート

CHRISTMAS JAZZ LIVE 2023

2023年 **12/23** 土

J:COM ホルトホール大分 小ホール
開場13:30/開演14:00/終演15:30

ホルとも会員優先入場あり

出演

JxC
(ジャックスシー)

白谷典子/ヴォーカル
坂本格一/オルガン
岩切勇磨/ドラム
黒木真子/ヴァイオリン
河野里菜/チェロ
坂本奈津美/アルトサクソ

〈一般受付〉

11月23日(木・祝)9:00~10:00(整列8:30~)
エントランスにて先着150枚配布。
10:00以降は総合窓口にて配布します。

配布枚数はお一人様2枚まで。

●対象/一般(4歳以上入場可)

●定員/202名

**無料
全席自由**
※要整理券

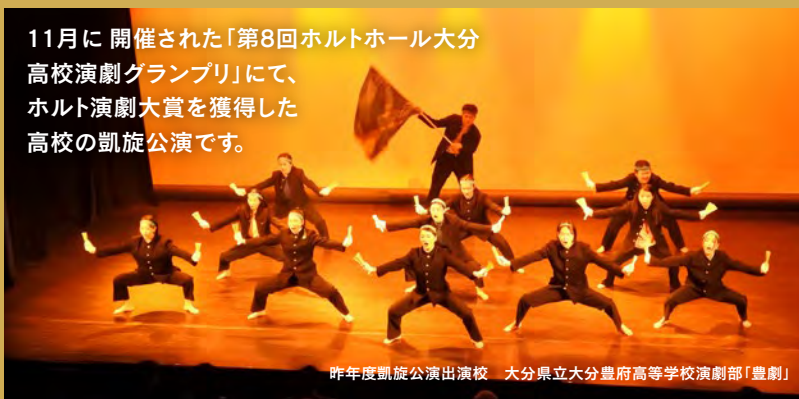
ジャズとクラシックの演奏家による
コラボレーションユニット
「JxC(ジャックスシー)」が贈る
クリスマスコンサートを
お楽しみください。

●主催/ホルトホール大分みらい共同事業体

●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(TEL:097-576-8877)

第8回ホルトホール大分 高校演劇グランプリ凱旋公演

11月に開催された「第8回ホルトホール大分
高校演劇グランプリ」にて、
ホルト演劇大賞を獲得した
高校の凱旋公演です。



昨年度凱旋公演出演校 大分県立大分豊府高等学校演劇部「豊劇」

日程 2024年 **2/12** (月・祝)

会場 J:COM ホルトホール大分 小ホール

料金 一般500円 全席自由、ホルとも会員2割引

出演 ホルト演劇大賞の受賞校

※出演校や開演時間等が決まりましたらHPでお知らせいたします。

チケット販売開始/12月15日(金)予定

チケット販売場所/J:COMホルトホール大分 総合事務室

スタインウェイを 弾きませんか

日程 2024年
2/19 (月)・**20** (火)
10:00~19:00

会場 J:COM ホルトホール大分
大ホール

申込 **ホルとも
会員** 2024年1月28日(日)
9:00~10:00で受付後、抽選

一般 2024年1月28日(日)
13:00~14:00で受付後、抽選

抽選して受付の順番を決定し、折り返し
ご連絡いたします。

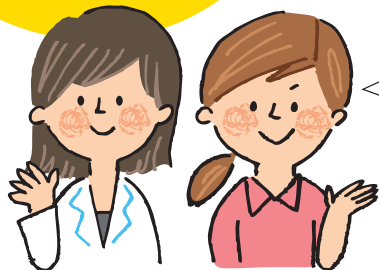
1月29日(月)9:00~空いているコマの
先着受付。2時間以上でも
予約できます。

料金 1,000円/30分

※1団体につき2日間合計で
最大2時間(4コマ)まで。



陽だまり 便り



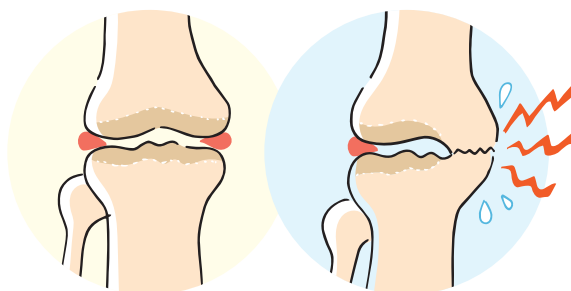
お気軽に何でも
聞いて下さい!

変形性膝関節症

変形性膝関節症は、主に加齢の影響で膝の軟骨がすり減り関節の変形、痛みや腫れがでる病気です。進行すると歩行が難しくなるなど日常生活に大きな影響を及ぼします。自覚症状のある患者さんは全国に1,000万人といわれており、患者数は50代から増え始め60代以降では特に女性に多くみられます。

変形性膝関節症の原因

加齢や肥満、O脚、外傷や感染の後遺症などさまざまな因子が関係していますが、共通した悪化の要因は運動不足です。日頃から予防を心掛けることで病気の発症や進行を遅らせる効果が期待できます。



変形性膝関節症を予防するには

運動

膝関節のストレッチは可動域を広げ、膝を柔らかく保ちます。膝を支える太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えましょう。お尻の筋肉(中殿筋)を鍛えることで膝を支える骨盤が安定し膝への負担が軽減します。自転車エルゴメーターや水中歩行は膝への負担が少ない有酸素運動です。筋力増強だけでなく減量の効果も期待できます。



減量

適正体重を維持しましょう。歩行時には体重の3倍、階段昇降時は体重の7倍の負荷が膝にかかるといわれています。肥満がある方は減量に取り組みましょう。今の体重の10%をゆっくりと減らしていくことが理想です。

膝の負担を減らす

しゃがむ動きをしないよう正座→椅子、和式トイレ→洋式トイレ、布団→ベッドなど生活様式を変えましょう。重い荷物は持たずキャスター付きカバンやシルバーカーを使いましょう。長時間立ちっぱなしの姿勢を避け歩行時は踵から着地するよう心掛けましょう。

膝を冷やさない

サポーターやひざ掛けを使用し関節周辺の血流を良く保ちましょう。

変形性膝関節症の症状は人によって異なります。痛みが続くときや歩き方の違和感に気づいたときは早めに受診し、医師と運動の内容を相談して行いましょう。過度な運動はかえって膝を傷める恐れがあり痛みを伴う運動はお勧めできません。痛みがでた場合は運動を中止し医師に相談しましょう。回数よりも継続することを目標にしましょう。

変形性膝関節症を予防するための運動

膝のお皿ストレッチ

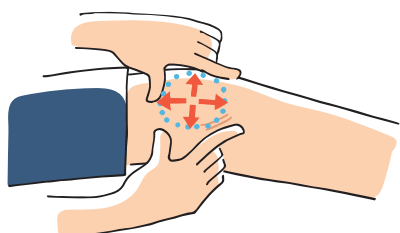
“膝の曲げ伸ばしがしにくい、”歩くと膝に痛みが出る、こういった症状がある人の中には、膝蓋骨(膝のお皿)の動きが悪くなっている場合があります。このような人は膝のお皿の動きを良くすることで、痛みや曲げ伸ばしがしやすくなります。

自分でも出来る簡単な方法をご紹介します。

- ①長椅子やベッドの上などに、膝を伸ばした状態で座ります。
膝のお皿を両手の親指と人差し指で優しく支えましょう。



- ②足(太ももの筋肉)の力を抜き、ゆっくりとお皿を上下に動かします。
- ③次は左右に動かします。それぞれ30秒ずつくらい行くと良いでしょう。



コーナースクワット

お皿のストレッチが終わったら、大腿四頭筋の筋トレにチャレンジしてみましょう。大腿四頭筋を効果的に鍛える方法としてスクワットがありますが、膝に負担がかかるので膝のトラブルを気にする人には少々リスクがあります。そんな方におすすめなのが「コーナースクワット」です。部屋の角(コーナー)を上手く使うことで膝の負担を軽減しながら大腿四頭筋を鍛えることができます。

- ①部屋の角(コーナー)にもたれかかり、足は肩幅より少し広げた状態で立ちます。
- ②背中と膝・足を壁につけたまま、3秒程度時間をかけてゆっくりと腰を下ろします。
- ③3秒程度時間をかけてゆっくりと元の姿勢に戻します。
まずは10回。余裕があれば30回を1日3セット目標にして頑張りましょう。



忘年会、歓送迎会、各種パーティー 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

TEL097-576-8884

定休日/毎週日曜日・月曜日

Lunch time 11:30~14:00 Dinner time 17:00~21:30



相談会のご案内

秘密厳守

相談無料

完全予約制 (個室で相談をお受けします。)

事業承継 1Day クリニック

事業の後継者がいない…
承継・引継ぎの方法がわからない…
そんな事業承継についてお悩みの方を対象に、
相談会のご案内です。完全予約制の個別相談会ですので、
安心して専門家に相談できます。
事業主の方はもちろん後継者や後継者候補の方からの
ご相談もお待ちしております。

開催日 2023年 **12月13日** (水)
10:00～17:00 (60分間/事前予約)
※12:00～13:00除く

対象 事業承継・引継ぎについてお悩みの方

会場 大分市産業活性化プラザ 支援ルーム
(J:COM ホルトホール大分 2F)

相談員 栗山 浩一 氏
大分県事業承継・引継ぎ支援センター サブマネージャー

産学官連携講座

主催：大分市産業活性化プラザ
共催：日本文理大学・おおいた地域連携プラットフォーム

～ビジネスパーソンの学び直し～

第1回

1月25日 (木)

◆細胞って凄い!
～生命の基本である
「細胞」を見つめなおす～

日本文理大学 保健医療学部 教授

松井 智浩 氏

Matsui Tomohiro

◆がん細胞の
種類と性格

日本文理大学 保健医療学部 教授

長濱 純二 氏

Nagahama Junji

第2回

2月1日 (木)

◆家族の骨を守ろう
～骨コツした積みかさね
で健康な家庭づくり～

日本文理大学 保健医療学部 教授

岩崎 香子 氏

Iwasaki Yoshiko

第3回

2月8日 (木)

◆光(あかり)で
健やかな暮らしを

日本文理大学 工学部 准教授

江越 充 氏

Egoshi Mitsuru

第4回

2月15日 (木)

◆ラジオ体操を
アカデミックに語る

日本文理大学 経営経済学部 准教授

堀 仁史 氏

Hori Hitoshi

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
対象	テーマに興味がある方 (大分市内にお住まいか、お勤めの方優先)
申込方法	ホームページの参加申込フォームまたはFAXにて事前申込み
申込締切	2024年1月23日(火)

定員 **35名**
先着
受講料 **無料**

※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。

お申し込み
お問合わせ
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
☑ sangyo-plaza@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/>



J:COMホルトホール大分 トレーニングルームからのお知らせ

J:COMホルトホール大分 健康プラザ

12/1(金)より運動教室(1～3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、新たな気持ちで
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、1
回ずつでも参加できます。また、トレーニングルームの
利用もおすすめです。



抽選申込期間 **12/1(金)～13(水)**
9:00～22:00 最終受付(21:30)

申し込み方法: 来館にて抽選申込(用紙記入)

※1/4(木)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。

抽選・発表日
【抽選日】 **12/14(木)**
【発表日】 **12/15(金)**

抽選結果をごちからご連絡することはありません。
ホームページまたは店頭発表にて、
お客様自身での確認をお願いいたします。

ご入金期間 **12/15(金)～24(日)**

ご見学もできます。お気軽にお越しください。

【お問い合わせ・お申込み】 TEL.097-576-8883 ホルトホール大分トレーニングルーム

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)

入会月から
1年間
有効!

▼ご入会で必要なもの

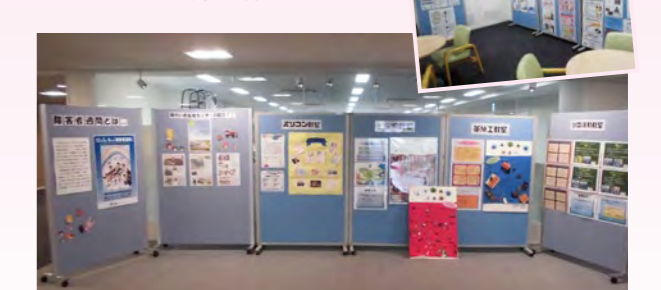
・入会申込書 ・会費(入会金500円+年会費1,000円)
※入会金は1年目のみです。

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

12月3日から12月9日までの 1週間は「障害者週間」です

「障害者週間」は、障害者基本法により、国民の間に広く
障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、
障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に
積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定され
ました。

障がい者福祉センターでは、障がいや障がい者の福祉に
ついて多くの人に知ってほしいという思いから、12月8日
～14日まで1階エントランスホ
ールにてパネル展示を行います。



お問い合わせ

J:COM ホルトホール大分3階 障がい者福祉センター
TEL.097-576-8880 FAX.097-544-3020

次号vol.39は2024年2月25日発行予定
ホルト通信 vol.38 令和5年11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 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

J:COMホルトホール大分 健康プラザ

12/1(金)より運動教室(1~3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、新たな気持ちで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、1回ずつでも参加できます。また、トレーニングルームの利用もおすすめです。



抽選申込
期間

12/1(金)~13(水)
9:00~22:00 最終受付(21:30)

申し込み方法: 来館にて抽選申込(用紙記入)

※1/4(木)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。

抽選・
発表日

【抽選日】12/14(木)

【発表日】12/15(金)

抽選結果をごちからご連絡することはありません。
ホームページまたは店頭発表にて、
お客様自身でのご確認をお願いいたします。

ご入金
期間

12/15(金)~24(日)

／ ご見学もできます。お気軽にお越しください。 ／

【お問い合わせ・お申込み】 TEL.097-576-8883 ホルトホール大分トレーニングルーム

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)

入会月から
1年間
有効!

▼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。

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

12月3日から12月9日までの 1週間は「障害者週間」です

「障害者週間」は、障害者基本法により、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されました。

障がい者福祉センターでは、障がいや障がい者の福祉について多くの人に知ってほしいという思いから、12月8日~14日まで1階エントランスホールにてパネル展示を行います。



お問い合わせ

J:COM ホルトホール大分3階 障がい者福祉センター
TEL.097-576-8880 FAX.097-544-3020

次号vol.39は2024年2月25日発行予定

ホルト通信 vol.38 令和5年11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