

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。



Contents

特集  
1

## ホルトホール大分まつり

ホルトホール大分市民ミュージカル 第3回公演

「キズナのメダイ ～府内南蛮絵歌留多～」

館内で行なわれる19・20日の催し物

- 運動教室ワンコイン体験会のご案内
- ホルトホールキッチン 料理教室講師が教えるとおきのレシピ
- 陽だまり便り 今日から実践「ロコモ」予防!! 人生の最後まで自分らしく
- イベント情報

ホルトに宇宙船が着陸!オオイタ ミンナ トモダチ!  
「OCYCLON 027 Final Boarding Call」～宇宙の果てから声がする  
(大分市在住 美術作家 サバコさんの作品)  
大分市美術館主催 アートフルプロジェクト  
撮影:千知岩 大輔



# キズナのメダイ

～府内南蛮絵歌留多～

今年の  
模様



「ホルトホール大分市民ミュージカル劇団第3回公演」が  
いよいよ近づいてきました!

1月のオーディションで配役も決定し、  
総勢70名の市民の皆さんが本番に向けてリハーサルの真最中です。  
今回の作品は、大分市在住の劇作家 岩豪友樹子さんの  
「宗麟南蛮絵歌留多」を原作としたオリジナル時代劇ミュージカルです!



現代の大分に暮らす5人の少女たちが、聖母マリアのメダル(=メダイ)に導かれてタイムスリップし、1552年の府内の町に迷い込んだ。後の宗麟となる大友義鎮やアルメイダとの出会い、敵方毛利の忍者の陰謀など、義鎮と少女たちの周りでさまざま事件が絵歌留多のように巻き起こる。少女たちは、戦国の世に何を見て何を想うのか。果たして現代に帰れるのか? 教科書には載っていない思いや願いを描きます。

子どもから大人まで幅広い世代の人々が集まり、皆でひとつの作品を創り上げるという熱い思いで取り組んでいます。どうぞホルトホール大分市民ホールに応援にお越しく下さい!

日時

3月20日(日)  
開場13:30/開演14:00

会場

市民ホール 大ホール(1F)

料金

一般1,500円  
学生 500円(4才以上高校生まで)

チケットお求め・  
問い合わせ

総合事務室 市民ホール担当  
TEL 097-576-8877  
メール [shimin-hall@horutohall-oita.jp](mailto:shimin-hall@horutohall-oita.jp)

\*ホルとも会員は20%割引・ホルトホール大分でのみ受付  
チケット取扱い:ホルトホール大分 コンパルホール トキハ会館プレイガイド





HorutoHall OITA

# ホルトホール大分まつり

2016年 **3/19**★・**20**★ 両日とも 9:00~

「ホルトホール大分まつり」がホルトホール大分内の各施設で開催されます。  
多機能連携型施設ならではの、さまざまな催しを行いますので皆さんおそろいでお出かけください。

なお、事前申込が必要なイベントもございますのでご注意ください。

詳しくはそれぞれの窓口へお問い合わせください。

※ご来場の際は公共交通機関をご利用下さい。



## 注目トピックス

### わくわく! バルーンアート& スティールパンミニコンサート

参加 参加  
無料 自由



パフォーマー  
**てのひら**

歌とバルーンを使って賑やかで楽しい時間をプレゼント! 子どもたちも知っている曲を演奏しながら大きなバルーンアートを作ります。

カセロラプラス  
**スティールオーケストラ**



九州・大分を本拠地とし、「そこにいるみんながハッピーになる音楽」を目指し活動するスティールパンオーケストラ。

会場/エントランスホール(1階) 時間/3/19 12:00~、15:00~(1時間程度 2ステージ)  
お問い合わせ:総合事務局 TEL:097-576-8877

### ホルトホール大分 市民ミュージカル第3回公演 キズナのメダイ ~府内南蛮絵歌留多~

開館年より毎年開催してきた市民ミュージカルの集大成となる3回目公演。今年は市民を中心に約70名で結成されています。大分を代表する武将・大友宗麟とその仲間たちが生き抜いた時代に、現代の少女たちがタイムスリップした。南蛮文化が花開いた豊後府内を舞台に、大分市民が作り上げるオリジナル青春ミュージカル。

会場/市民ホール 大ホール(1階)  
日時/3/20 14:00~16:00  
お問い合わせ:総合事務局 TEL:097-576-8877



### 矢野大和氏口演会 『笑いは健康の源』

参加 要事前  
無料 申込



おおいた観光特使で大分県南落語組合会長を務める矢野大和氏の口演会です。年間400本の口演活動を行うことができる元気の源とは???

定員/先着300名 会場/大会議室(3階) **全席自由**  
日時/3/19 14:00~15:00(開場13:30)  
申込方法/事前にお電話にてお申し込みください。  
氏名・人数・お電話番号をお伝えください。  
お問い合わせ・事前予約:総合事務局 TEL:097-576-8877

### 大切な人と自分のために ~今から始める認知症予防~

参加 要事前  
無料 申込



【1日目:認知症サポーター養成講座】  
認知症の基礎知識(症状・治療)や対応についてなど、わかりやすい事例を通して学びます。この日のために発足した「みらい劇団」にもご注目を!!

【2日目:認知症予防講座】  
認知症予防に有効な料理や運動について、専門家から学びます。

会場/302・303会議室(3階) **全席自由**  
日時/3/19,20 10:00~12:00 定員/各日先着100名  
講師/溝部 淑子(公社)大分県栄養士会 管理栄養士 吉武 五十美 塚川第一病院 介護部  
大久保 広之 健康運動実践指導者 高野 幸美 塚川第一病院 介護部  
小畑 麻理 健康運動指導士 山地理之 塚川第一病院 介護部  
申込方法/事前にお電話にてお申し込みください。  
氏名・人数・お電話番号をお伝えください。  
お問い合わせ:健康プラザ TEL:097-576-8883

### 大スクリーンで楽しむ! 映画上映会

参加 当日  
無料 整理券  
配布



お子さま向け映画を上映します。豪華2本立て!ご家族揃ってご覧ください。『やなせたかしシアター ハルのふえ / アンパンマンが生まれた日』(上映作品は変更となる可能性があります。)

『ハルのふえ』  
タヌキの母親と人間の子どもとの親子のきずなをつづる感動アニメ。(上映時間:52分)  
『アンパンマンが生まれた日』  
国民的アニメの主人公、アンパンマンの誕生の秘密をミュージカル仕立てで描く短編アニメ。(上映時間:10分)

定員/先着300名 会場/大会議室(3階) **全席自由**  
日時/3/20 11:00~12:10(開場10:30)  
整理券は当日10:00から大会議室前にて配布開始。  
なくなり次第終了。事前整理不可。  
お問い合わせ:総合事務局 TEL:097-576-8877

3月19日(土)

## ウォーキング教室

正しい歩き方や姿勢を1から学んでいきます。

【定員】20名 【会場】ヘルスアップルーム〈1階〉

【時間】10:00～12:00

【申込方法】事前予約が必要となります。

トレーニングルーム窓口まで電話でご連絡ください。

【お問い合わせ・事前予約】トレーニングルーム TEL/097-576-8883

参加無料 要事前申込

## 就労支援事業所による物品販売

就労支援事業所による自慢の一品をお持ちしました！  
売切れ次第終了です。

【会場】障がい者福祉センター 展示スペース〈3階〉

【時間】10:30～14:00 (売切れ次第終了)

【お問い合わせ】障がい者福祉センター TEL/097-576-8880

## ニュースポーツ体験会

どなたでも楽しめる簡単なゲームが体験できます。

【会場】ヘルスアップルーム〈1階〉 【時間】13:00～18:00

【お問い合わせ】トレーニングルーム TEL/097-576-8883

参加無料 当日受付

## 天草オリーブ園関係者による オリーブに関する講話

熊本県にある天草オリーブ園の農園長が、ご自宅でのオリーブの育て方、調理のときのおすすめなオリーブオイルなどをお話します。

【会場】201・202会議室〈2階〉

【時間】11:00～11:45、15:00～15:45

【申込方法】電話にて事前申込。空きがある場合は当日受付も行いますが、定員となり次第締め切らせて頂く場合がございます。

【お問い合わせ・事前予約】総合事務室 TEL/097-576-8877

参加無料 要事前申込

## 春の親子工作教室

お子さまと一緒に工作にチャレンジしませんか？  
紙皿・紙コップで時計を作ります！

【会場】408会議室〈4階〉 【対象】小学校低学年のお子さまとその保護者

【時間】13:30～15:00 (作業時間は約1時間)

【定員】先着15組30名 (お子さま1人に付き保護者1名までお申込みください。)

【申込方法】事前にお電話にてお申し込みください。保護者のお名前、お子様のお名前・お電話番号をお伝えください。

【お問い合わせ・事前予約】総合事務室 TEL/097-576-8877

参加無料 要事前申込

## 親子で楽しくあそぼう！

①HAPPY SUNS MAMA BAND演奏

②別府大学吹奏楽団演奏 ③人形劇

【会場】子育て交流センター 中央こどもルーム〈2階〉

【時間】①10:30～11:00 ②11:30～12:00

③14:00～14:30

【お問い合わせ】子育て交流センター 中央こどもルーム TEL/097-576-8243

当日受付

両日開催

## ウォーキングプール無料体験教室

水中運動の効果を楽しく体験してみませんか？水中ウォークに興味がある方、足腰が弱って来たと感じる方向きのコースと教室と同じように器具を使って運動負荷が大きいコースの2コースです。事前に申込みが必要です。

3/19 【対象】一般 【各回定員】15名

3/20 【対象】障害者手帳をお持ちの方 【各回定員】12名 【会場】ウォーキングプール〈3階〉

【時間】①9:20～10:00『水の特性を楽しく仲間と学ぼう～初心者、体力に自信のない方向き～』

②10:40～11:20『効果的に水が使えますか？～水の力で運動負荷を感じてみよう～』

【申込受付】3/1～3/10 17:00まで

【申込方法】申込者多数の場合は抽選です。官製はがき(52円)を添えて3階ウォーキングプール受付で所定の用紙にてお申込ください。参加の可否をはがきにて郵送し窓口に掲示します。キャンセルの場合は、お早めに連絡ください。

※水着、スイミングキャップ、タオル、飲みものはご持参ください。コインロッカー代100円がかかります。

【お問い合わせ】障がい者福祉センター TEL/097-576-8880

参加無料 要事前申込

3月20日(日)

## 親子体力測定会

小学生の親子を対象にした体力測定会です。

(上体起こし、握力、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び)

【定員】20組 【対象】小学生とその保護者 【会場】ヘルスアップルーム〈1階〉

【時間】10:00～11:30

【申込方法】事前予約が必要となります。トレーニングルーム窓口まで電話でご連絡ください。

【お問い合わせ・事前予約】トレーニングルーム TEL/097-576-8883

要事前申込

## リハビリ専門家によるロコモチェック

リハビリの専門家によるロコモチェックと簡単なアドバイスをを行います。主に障がい者と介護予防を必要とする高齢者を対象とします。

【会場】障がい者福祉センター 福祉用具展示相談室〈3階〉

【時間】10:00～16:00

【お問い合わせ】障がい者福祉センター TEL/097-576-8880

当日受付

## レスミルズプログラム+ZUMBA無料体験会

テックは動きの練習です。15分の練習を行った上で30分のプログラムに臨みます。

ZUMBA★【定員】40名 【時間】13:00～13:45

世界中の音楽に合わせて行うダンスプログラムです。

ボディバランス テック&30★【定員】40名 【時間】14:00～14:45

ヨガ、ピラティス、太極拳等の動きを取り入れたプログラムです。

ボディバンプ テック&30★【定員】28名 【時間】15:00～15:45

専用のバーベルを使ったシェイプアッププログラムです。

ボディコンバット テック&30★【定員】40名 【時間】16:00～16:45

キックやパンチ等の格闘技の要素を取り入れたプログラムです。

ボディパイプ テック&30★【定員】40名 【時間】17:00～17:45

エアロピクスとチューブを使った筋トレを行うプログラムです。

ボディステップ テック&30★【定員】28名 【時間】18:00～18:45

ステップ台を使い音楽に合わせて行う昇降運動です。

CXWORXテック&30★【定員】40名 【時間】19:00～19:45

体の中心(体幹)やお腹周りを引き締める為のプログラムです。

【会場】ヘルスアップルーム〈1階〉

【申込方法】事前予約が必要となります。トレーニングルーム窓口まで電話でご連絡ください。

【お問い合わせ・事前予約】トレーニングルーム TEL/097-576-8883

参加無料 要事前申込

## ホルト食堂 ～とっておきの減塩・低カロリーメニュー～

「ホルトヘルシークラブ」で実際に作ったヘルシーメニューを先着150名様に無料でご試食いただけます！(公社)大分県栄養士の先生方に監修していただいたメニューは減塩&低カロリーでもとっても美味しいですよ！

【定員】先着150名 【会場】エントランスホール〈1階〉

【時間】12:00～(なくなり次第終了)

整理券は当日11:30からエントランスホールにて配布開始。なくなり次第終了。事前整理不可。

【お問い合わせ】総合事務室 TEL/097-576-8877

参加無料 当日整理券配布

## ゆるキャラグリーティング&記念撮影

屋内エントランスに可愛いゆるキャラが大集合！スタッフの写真をお撮りしますので、この機会にご家族揃って記念撮影はいかがですか？

【会場】エントランスホール〈1階〉 【時間】16:00～(30分程度)

【お問い合わせ】総合事務室 TEL/097-576-8877

参加無料 参加自由



# ホルトホールキッチン 09

1階キッチンスタジオでは、月間12本の料理教室を行っています。このコーナーでは、実際に教室で作ったメニューをご紹介します!今回ご紹介いただくのは、「わくわく!親子料理教室」の吉澤恵理子先生と粟生美幸先生です。



## 材料(20枚分)

《ドロップクッキー シリアル》

- 薄力粉 …………… 90g
- 純ココア …………… 大さじ2
- バター …………… 50g
- グラニュー糖 …………… 30g
- 卵 …………… 1/2こ
- 生クリーム …………… 大さじ1
- バニラエッセンス …… 少々
- フルーツグラノーラ … 30g
- ホワイトチョコ …………… 30g



## 作り方

- ① 薄力粉、グラニュー糖はそれぞれふるっておく。バターは室温にもどしておく。卵はお椀にいれ、よくとかしておく。オーブンを170度に予熱しておく。
- ② ボウルにバターをいれ、クリーム状になるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 2にグラニュー糖をいれ、よく混ぜて白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ 3に溶き卵をいれ、よく混ぜる。
- ⑤ 4に生クリーム、バニラエッセンスをいれ、混ぜる。
- ⑥ 5に、薄力粉を2回に分けていれ、ゴムべらで粉が消えるまでさっくり混ぜる。薄力粉はココアと混ぜて使用する。
- ⑦ フルーツグラノーラのかたまりはほぐし、混ぜる。
- ⑧ オーブンシートをしいた天板にスプーン1杯ずつおとし、形をととのえる。
- ⑨ 170度のオーブンで20分前後焼く。
- ⑩ 焼けたらアミの上ののせ、冷ます。(網が無い時は大きなお皿にペーパータオルをしき、その上で冷ます)



(公社)大分県栄養士会  
吉澤恵理子先生  
粟生美幸先生

「型抜きをせず、生地を分けてのばすだけの簡単クッキーです。普段食べているクッキーがどんな材料できているか楽しく学べます。親子で是非作ってみてくださいね!」

# 『運動教室ワンコイン体験会』実施のご案内

開催日 **3月16日(水)～** 場所 **ヘルスアップルーム<1階>**  
※トレーニングルーム内

少しずつですが、春の足音が聞こえそうな時期が近づいてきましたね。春が来ると運動も実施しやすい気候となります。

そんな皆さまへの運動支援として、ヘルスアップルームにて恒例の『ワンコイン体験会』を再び開催いたします!! 今年の夏に向けて、3月より運動を始めましょう!! 初めての方でも楽しく続けられる運動教室が盛りだくさんです。皆さまのご来館をスタッフ一同、心よりお待ちしております!!

対象 高校生以上 定員 **40名**  
\*一部親子教室もあり (一部定員が異なる教室もございます)

料金 1教室につき **500円(税込)** 教室内容 3月よりホームページでご覧いただけます。また、施設でも教室スケジュールを配布しております。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。



## 開催予告

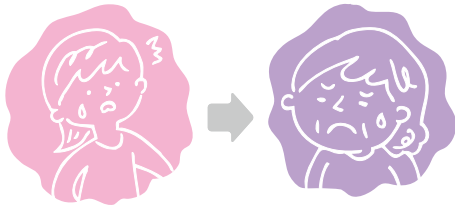
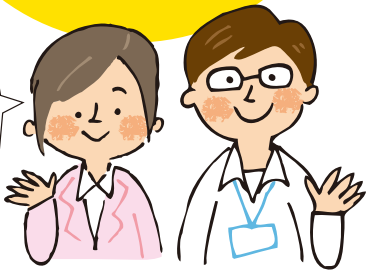
### 2016年度コース型運動教室実施

2016年度も継続して4月よりコース型運動教室を実施いたします。運動教室タイムスケジュールや申込開始日、コース型運動教室開始日が決定し次第、ホームページ及び施設にてご案内を開始させていただきます。お楽しみにお待ちしております!!

問い合わせ 健康プラザ トレーニングルーム TEL097-576-8883

# 陽だまり 便り

私たちは  
アドバイザーです！



## 今日から実践、「ロコモ」予防!! 人生の最後まで自分らしく。

### ロコモティブシンドロームとは…

骨や関節、筋肉等で構成される運動器に障害が起こることを“ロコモティブシンドローム”（以下ロコモ）といいます。ロコモになると、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる可能性が高くなるといわれています。日本は世界上位の長寿国である一方、平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）に大きな差が生じています。

ロコモはまだ大丈夫と思っている方も多いと思いますが、運動器の機能は急激に落ちるわけではありません。20代、30代から目に見えないうちに徐々に低下していきます。人生の最後まで自分らしく生活をしていくためにも、早めにロコモ予防を行っていく必要があるのです。

### 運動

#### ロコモティブシンドローム対策には、 まずは現状を知る事が大切です!!

簡単なチェックでロコモ度チェックが可能です。  
是非確認してみましょう!!

用意するのは、背もたれのついた椅子のみ。一般的に椅子は床から40cm程度の高さで作られています。椅子（床から40cm）の高さから、どちらか一側でも片足で立ち上がれなくなると、整形外科専門医は、移動機能低下が始まっていると判断される状況にあります。また、床から20cmの高さを両脚で立ち上がれなければ、機能低下が進行していると判断が下ります。椅子から立ち上がれなかった方は、今すぐ足腰の運動を始めましょう!!

**point 1**

『立ち上がりテスト』のポイント

まずは椅子を用意します。

椅子に腰かけ、片脚を上げた状態で準備します。

**point 2**

床にしている脚に力を入れて立ち上がってみます。

**point 3**

見事立ち上がれば、逆の脚も試しましょう。

こんな症状も  
要チェック!!

### 7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



### 食生活にも注意!

“肥満”と“やせ過ぎ”、どちらがロコモの原因になりやすいと思いますか？  
正解は、どちらもロコモの原因になるのです。太り過ぎの場合は、腰や膝に負担がかかり、ケガや故障につながります。一方でやせ過ぎの場合は、体を支える骨や筋肉が弱くなってしまいます。栄養バランスを考えた食生活で、ロコモに打ち勝つ身体を作りましょう。

※日本整形外科学会ロコモパンフレット2015版より



# EVENT SCHEDULE

3 March 4 April 5 May

主催 ホルトホール大分主催行事です。

3月

## 大ホール

- 6(日) 月脚・八川・渡邊・高橋 合同ピアノ発表会  
14:00~16:30
- 12(土) 日本文理大学チアリーディング部 BRAVES公演  
~CHALLENGE SEASON9~
- 13(日) 12日(土)18:00~20:00/13日(日)14:00~16:00
- 20(日) ホルトホール大分 市民ミュージカル第3回公演  
キズナのメダイ~府内南蛮絵歌留多~ **主催**  
14:00~16:00
- 25(金) 大分雄城台高校吹奏楽部 第36回定期演奏会  
18:00~20:30

## 小ホール

- 1(火) 市民健診 結核 肺がん検診等  
9:30~11:00/13:00~14:00
- 3(木) 箏と尺八の夕べ  
18:30~
- 4(金) 三重野広美 & 三浦幸未知ジョイントリサイタル vol.2  
春風にのる癒やしの声  
18:30~
- 30(水) おんがくのおくりものコンサート  
10:25~11:05
- 30(水) 大分舞鶴高等学校 音楽部 定期演奏会  
18:30~21:00

4月

## 大ホール

- 2(土) ヤマハ スプリングコンサート  
3(日) 2日(土)1部13:00~、2部16:30~/3日(日)3部10:40~
- 3(日) 第2回プラス♪ジャンボリーin大分  
16:00~17:00
- 16(土) 藤プロ15周年記念チャリティー 歌謡ショー  
11:00~16:00
- 30(土) STUDENTS' PERFORMANCE  
未定

## 小ホール

- 1(金) チャリティー上映会 & 津波コンサート  
13:30~16:00
- 7(木) 津軽すこっぷ三味線 in 大分  
13:30~16:00
- 9(土) ハーレーダビッドソン フェア in ホルトホール大分
- 10(日) 9日(土)10:00~17:00/10日(日)10:00~16:00
- 12(火) 山崎明 サクソフォンリサイタルツアー2016 ロマン派の巨匠達と共に...  
19:00~21:00
- 15(金)~17(日) 芳香園 茶道具名品展  
10:00~18:00/17日(日)10:00~16:00
- 24(日) ホルト季節のプログラム vol.1 春のうららの朗読会  
14:00~15:00 **主催**
- 29(金祝) noriko音楽教室 発表会  
14:00~16:30
- 30(土) 第55回 カサ・デ・ギターラ ギター演奏会  
14:00~16:30

5月

## 大ホール

- 3(火祝) 歌の花かご 歌祭り 花祭り 歌謡祭  
10:00~16:30
- 8(日) 大分県歌謡連盟歌謡祭(第26回)  
11:00~15:30
- 22(日) アンサンブルOITA 第16回定期演奏会  
14:00~15:30
- 29(日) チャリティー歌謡フェスタ 大分'16  
10:30~16:00

## 小ホール

- 3(火祝) 桜花の会  
11:00~15:00
- 4(水祝) 精密採点DXカラオケバトル  
10:00~16:00
- 8(日) 邦楽勉強会  
12:30~15:30
- 10(火)~13(金) 「福の神セール」(呉服販売)  
10日(火)13:00~18:00/11日(水)・12日(木)10:00~18:00  
13日(金)10:00~17:00
- 15(日) ピアノグループ"クラヴィーア"第17回Piano Concert  
13:30~16:30
- 22(日) 雅道会・みずき会 温習会  
11:30~17:00
- 25(水) カラオケ発表会  
10:30~16:00
- 26(木) 脳卒中市民公開講座 ストップ脳卒中!2016  
16:00~18:00
- 28(土) ホルト季節のプログラム vol.2 新緑コンサート **主催**  
14:00~15:00

## TOPICS

### 「ホルとも」会員募集中♪

ホルトホール大分 市民ホール 友の会、通称「ホルとも」会員を現在募集中です。チケットの優先予約、割引など特典いっぱい「ホルとも」に是非入会しませんか?入会は随時受け付けております。詳細などお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 総合事務室内「ホルとも」事務局 ☎097-576-8877



## 編集部より

いよいよ今年もホルトホール大分まつりが開催されます。市民ミュージカルやエンタランスでのパルーンパフォーマンスなどご家族お揃いでお楽しみください。

次号vol.10 は2016年5月20日発行

ホルト通信 vol.9 平成28年2月20日発行  
発行:ホルトホール大分みらい共同事業体



## ホルトホール大分

〒870-0839 大分市金池南一丁目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