

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 FUNAI ミュージカル**

Everybody is a Star

今年はワークショップでの成果を発表します!!

楽しんで♪

まってまっす

観にきてね!

ミュージカルワークショップ

成果発表会

J:COM ホルトホール大分 大ホール

15:00~16:00

開場 14:30

入場
無料
要整理券
(全席自由)


J:COM ホルトホール大分
総合事務室で配布中!

2025 **9/15** (月祝)

誰だって、輝きを放つ瞬間がある。



主催：ホルトホール大分みらい共同事業体 助成：一般財団法人自治総合センター
出演：豊後 FUNAI ミュージカルワークショップ 2025 参加者
お問合せ／整理券取扱：J:COM ホルトホール大分総合事務室 (097)576-8877

 J:COM HorutoHall OITA 〒870-0839 大分県大分市金池南 1-5-1 Mail:shimin-hall@horutohall-oita.jp



Contents

- 国際交流イベント
- 高校演劇グランプリ
- Cocconi リサیتال『Bouquet de Cinéma』
- 陽だまり便り 足がつる!! 筋肉のけいれん
- 事業承継 1 day クリニック
- 入居者募集
- トレーニングルームからのお知らせ
- サイエンスフェス
- 後期講座のご案内

【お問合せ】
総合事務室

TEL 097-576-8877

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



ハンガリーの民謡や民族衣装について紹介します。
みんなで歌って踊って楽しみましょう！

ハンガリーの魅力に触れよう！

2025.10/4(土)

J:COM ホルトホール大分 小ホール
14:00～16:00(開場13:30)

- 対象：一般(4歳以上入場可)
- 定員：先着100名(全席自由)
- 入場料：一般 500円
ホルトとも会員 400円

チケット販売開始(先着順) 8/10(日) 9:00～

販売場所/J:COM ホルトホール大分総合事務局

〈主催〉ホルトホール大分みらい共同事業体 〈協力〉ハンガリー大使館/リスト・ハンガリー文化センター



焼き菓子
ポガーチャ付き
当日会場でプレゼント!!

お問い合わせ J:COM ホルトホール大分 総合事務局 市民ホール担当 TEL 097-576-8877

第10回ホルトホール大分 高校演劇グランプリ

「第67回九州高等学校演劇研究大会」の切符をかけた高校演劇の大分大会です。
県下の高校生たちが一堂に会し、日頃の成果を競い合います！

日程 2025年 11/8(土)・9(日) 時間 未定

会場 J:COM ホルトホール大分 大ホール

料金 無料 ※どなたでも観劇いただけます

出演 県内高校の演劇部

※出場校や開演時間などの情報は、決まり次第市民ホールHPでお知らせいたします。

〈主催〉大分県高等学校文化連盟/大分県高等学校演劇協議会/ホルトホール大分みらい共同事業体



第9回 ホルト演劇大賞『日田高等学校』

お問い合わせ 大分県高文連演劇専門部事務局(大分県立大分豊府高等学校) TEL 097-546-2222

舞台芸術
鑑賞会

Cocomi リサイタル『Bouquet de Cinéma』



©Akinori Ito.

フルート奏者Cocomiさんの大分初公演。
「心に残る映画音楽」を中心に名曲をお届けします。

日程 2025年 12/6(土)
開場13:00 開演14:00 終演16:00

会場 J:COM ホルトホール大分 大ホール

料金 全席指定

一般:S席:5,000円/A席:4,000円/B席:3,000円
ホルトとも割引:2割引/高校生以下:1,000円引
※ホルとも割引はJ:COM ホルトホール大分販売分のみです
※未就学児入場不可

〈主催〉ホルトホール大分みらい共同事業体 〈協力〉(株)Taizen

チケット販売開始

【ホルとも会員】

9/16(火)9:00～

【一般】

9/23(火・祝)9:00～

【チケット販売窓口】

・J:COM ホルトホール
大分総合事務局

・トキハ会館3F
プレイガイド

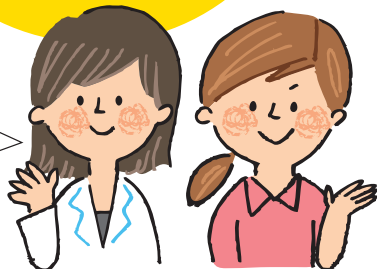
・劇ナビFUKUOKA

お問い合わせ J:COM ホルトホール大分 総合事務局 市民ホール担当 TEL 097-576-8877

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！

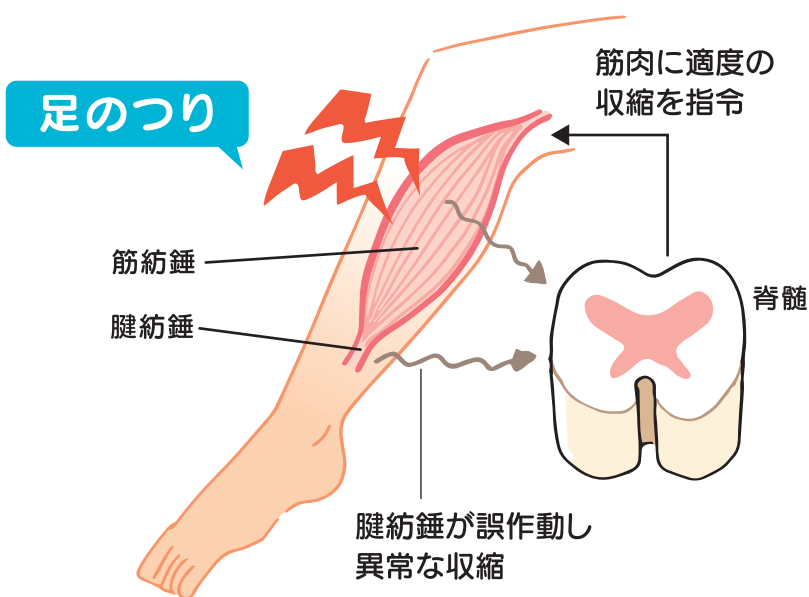


「足がつる」＝ 「筋肉のけいれん」

「足がつる(筋肉がつる)」とは、痛みを伴う筋または筋群の短時間の痙攣^{けいれん}です(以下「筋けいれん」)。筋けいれんは、健康者の中年または高齢者でよくみられます。安静時にも起こりますが、特に運動中もしくは運動後または夜間(睡眠中も含む)に発生します。



※筋けいれんに似た症状を引き起こす疾患：
ジストニア、テタニー、末梢動脈疾患、鎮覚性の筋けいれん



筋けいれんの原因

足の
筋けいれんで
最も頻度の
高いもの

運動に伴う筋けいれん

原因疾患がなく、典型的には夜間に発生する筋けいれん

良性特発性の筋けいれん

運動中または運動直後に発生する筋けいれん

ほぼ全ての人が一度は筋けいれんを経験しますが、リスクや重症度を高める特定の因子が存在します。

- ふくらはぎの筋肉が張っている
(例 ストレッチ不足、運動不足、ときに慢性の下腿浮腫による)
- 脱水
- 神経疾患または代謝性疾患
- 電解質異常(例 体内のカリウムまたはマグネシウム濃度の低下)
- 末期腎不全患者における透析中の大量の水分除去
- 薬剤

筋けいれんの治療

- ストレッチ
- 適応があれば基礎疾患の治療
- 温熱(例 温かいタオルまたは温熱パッドの使用、入浴または温水シャワー)
または冷却(例 氷で対象の筋肉をマッサージする)が痛みの緩和に役立つことがあります

ランナーが行うストレッチが最も有効です。

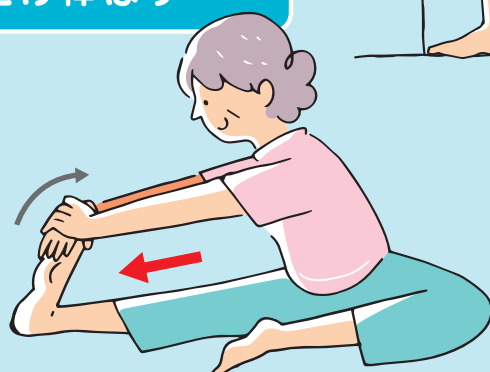
ストレッチの状態を30秒間維持し、これを5回繰り返します。
脚を入れ替えて同様にストレッチを行います。

立位 かかとを地面におしつける

- 反動をつけず、ゆっくりと伸ばす
- 痛みを感じたら、無理をしない
- 膝や関節に異常がある場合は、
主治医に相談する



座位 つま先を持ち、 膝をできるだけ伸ばす



筋けいれんの予防

- 食後すぐに運動しない
- 運動前または就寝前に愛護的なストレッチを行う
- 運動後は十分に水分(特にカリウムを含む飲料水)を補給する
- 刺激物(例 カフェイン、ニコチン、エフェドリン、プソイドエフェドリン※)を摂取しない
- 禁煙する



※エフェドリン、プソイドエフェドリンは風邪薬や咳止めなどの薬に入っている成分です

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。）

大分市産業活性化プラザ

事業承継 1Day クリニック

日程

【第2回】2025年 9月9日 火

【第3回】2025年 11月11日 火

※時間はいずれの日程も

①9:00~10:00 / ②10:00~11:00 / ③11:00~12:00

となります。(60分 / 要事前予約)

会場

大分市産業活性化プラザ 支援ルーム

(大分市金池南 丁目5番1号J:COM ホルトホール大分 2F)

「事業を承継したいが、何から始めればよいかわからない…」

「後継者が頼りない…」 「後継者が見つからない…」

「事業承継の悩みを誰に相談すればよいかわからない…」

ひとりで悩まず、相談しませんか。

事業承継について、
専門家に気軽にお尋ねいただける無料の相談会です。

相談は個室で行われ、相談内容の秘密は厳守されます。悩んでいるけどなかなか相談する機会がない—そんな方の「はじめの一步」にぜひご活用ください。中小企業経営者、個人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にも対応しています。

●大分県事業承継・引継ぎ支援センター相談員による面談となります。事業の状況がわかる書類をお持ちいただくと、より円滑に具体的なアドバイスが受けられます。(事業案内・パンフレット、決算書、税務申告書、登記簿謄本など)●事業承継の方向性が具体的にお決まりであれば申込時にお知らせください。(親族内承継、従業員承継、第三者承継等)

Chat GTPの、
その先へ。
Google最新AI活用入門講座

受講料
無料

日時

2025年 9月10日 水
18:30~20:30

場所

J:COMホルトホール大分 2階
セミナールーム

講師

栗山コンサルティングオフィス

くりやま こういち

代表 栗山 浩一 氏

創業支援ルーム (起業者用オフィス)

入居者募集

Wi-Fi完備

大分駅前の好アクセス

安価な使用料

相談員によるサポート

交流イベント有

大分駅前の好立地にあるJ:COMホルトホール大分内で、安価な使用料。
専門の相談員がビジネスの成長を後押しします。

入居 施設

事業の成長に合わせて利用できる3タイプのオフィス。最長3年まで入居できます。

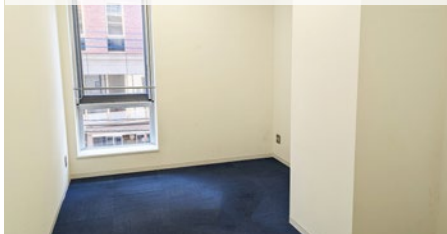
- ・ルームAとBは、主に会社を設立して事業を開始しようとする方、会社設立後5年を経過していない方が対象です。
- ・ルームCは、主に個人で事業を開始しようとする方、また個人で事業開始後5年を経過していない方が対象です。
- ・24時間、365日利用可能です。・物品の製造や販売場所としての利用はできません。
- ・入居には事前の審査があります。その他詳しい条件についてはお問い合わせください。

メイン創業支援ルーム A



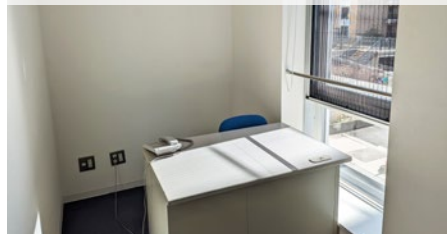
【面積】約28㎡(6室)
【使用料】25,980円/1ヶ月※
【入居期間】1年(2回の更新可能)

メイン創業支援ルーム B



【面積】約14㎡(4室)
【使用料】13,200円/1ヶ月※
【入居期間】1年(2回の更新可能)

プレ創業支援ルーム C



【面積】約5㎡(3室/机・椅子付)
【使用料】4,920円/1ヶ月※
【入居期間】最長6ヶ月間/更新1回まで

入居に関するご相談は随時受付しています。

最新の部屋の空き状況は大分市産業活性化プラザホームページもしくはお電話にてご確認ください。

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

☑ 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/>



8/28(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

8/28(木)~9/10(水)

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽 選 日

9/11(木)

※9/12(金)HP、掲示板等で
当選発表(電話問い合わせ可)

ご入金期間

9/12(金)~9/30(火)

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(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。

**ウエルネス
プロデューサー**
岸 紅子

**物理学者
京都大学教授**
橋本幸士

**モデル
アロマインストラクター**
NOMA

**東京大学大学院教授
情報デザイン学**
渡邊英徳

**サイエンスエディター
東京都市大学准教授**
五十嵐美樹

宇宙キャスター
榎本麗美

**科学雑誌Newton編集部長
株式会社ニードンプレス**
板倉 龍

**物理学者 東京理科大学教授
<総合プロデューサー>**
山本貴博

**サイエンスライター
著者**
太田さちか

※出演者は変更の可能性があります。

主催 サイエンスフェス2025in大分 実行委員会、大分合同新聞社
共催 ホルトホール大分みらい共同事業体
問い合わせ 大分合同新聞社営業部「サイエンスフェス」係
Tel.097-538-9642 (平日9:00~17:00)

大人も子どもも科楽の世界へ

科楽

サイエンス
フェス2025
in大分

今年も開催！

2025.9.20 土

10:00-17:00

in J:COM ホルトホール大分

詳しい情報は
こちらから！

ホルトホール大分 講座受講者募集の ご案内

令和7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

次号vol.46は2025年11月25日発行予定

ホルト通信 vol.45 令和7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