

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。

Bouquet de Cinéma

（舞台芸術鑑賞会）

Cocomi

リサイタル

Bouquet de Cinéma

ホールに煌めくフルートの調べ



© Akinori Ito



© Takafumi Ueno

〔ピアノ〕 山中 惇史

2025 **12/6** [土] 開場 13:00
開演 14:00

J:COM ホルトホール大分 大ホール

チケット 全席指定（未就学児入場不可）
〈S席〉5,000円 〈A席〉4,000円 〈B席〉3,000円
高校生以下 1,000円引 ホルとも会員 2割引

ホルとも先行販売 9/16(火) 9:00～（J:COM ホルトホール大分総合事務室のみ）

一般販売 9/23(火・祝) 9:00～ J:COM ホルトホール大分総合事務室 tel. 097-576-8877
トキハ会館3階プレイガイド tel. 097-538-3111
劇ナビFUKUOKA gekinavi.jp

Contents

- ジングルベルコンサート2025
- 新春ホルトホール寄席
- 高校演劇グランプリ
- 陽だまり便り 心不全は予防が大切です

- 大分市産業活性化プラザ
- ホルトガーデン忘年会予約
- トレーニングルームからのお知らせ
- 障害者週間

【お問合せ】

総合事務室

TEL 097-576-8877

ホルト季節のプログラム Vol.3 ▲ ジングルベルコンサート2025

スウィングエコーズ・ジャズオーケストラ スウィング・ジュニア・オーケストラ

無料
全席自由
(4歳以上入場可)

要整理券
配布中



出演

スウィングエコーズ・ジャズオーケストラ
スウィング・ジュニア・オーケストラ

地元のビッグバンド「スウィングエコーズ・ジャズオーケストラ」・「スウィング・ジュニア・オーケストラ」をお迎えし、誰もが知っているクリスマスソングをジャズ音楽でお届けします。

日時

12/13 土

開場13:00／開演13:30／終演15:00

会場

小ホール (1F)

ホルとも会員優先入場有り

第10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10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。

日程 **2026年 2/11** (水・祝)

会場 **小ホール (1F)**

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

チケット販売開始日／12月10日 (水) 9:00～

チケット販売場所／J:COM ホルトホール大分 総合事務室



昨年度凱旋公演出演校 大分県立日田高等学校 放送部 HBC
「狭陰の掟 ～According to UNIVERSE25～」

新春ホルトホール寄席

大分県出身の落語家による「二人会」落語、動物ものまねなど新春にふさわしい賑やかなプログラムをお届けします。
笑いたっぷり2時間半の舞台をどうぞお楽しみください。

日時

2026年 1/17 (土)

開場13:30 開演14:00 終演16:40 (予定)

会場

小ホール (1F)

料金

一般2,000円／中学生以下1,000円

全席自由 (4歳以上入場可)

※ホルとも会員2割引・ホルとも優先入場あり

チケット販売開始日／2025年12月1日 (月) 9:00～

チケット販売場所／J:COM ホルトホール大分総合事務室、
トキハ会館3階プレイガイド、エトウ南海堂

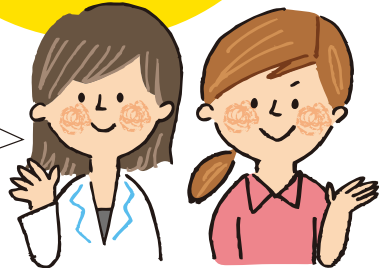
出演

春風亭三朝
柳家緑太
江戸家猫八
桂しゅう治



陽だまり 便り

お気軽に何でも
聞いて下さい！



健康長寿を目指して 心不全は予防が大切です！

近年、人口の高齢化によって心不全の患者さんは急増しています。
心臓は血液を全身に送り出すポンプの役割を果たしていますが、様々な原因によって心臓がだんだん悪くなり、寿命を縮めてしまう病気が心不全です。心不全について理解を深めて予防に努めていきましょう。

心不全の主な症状

1

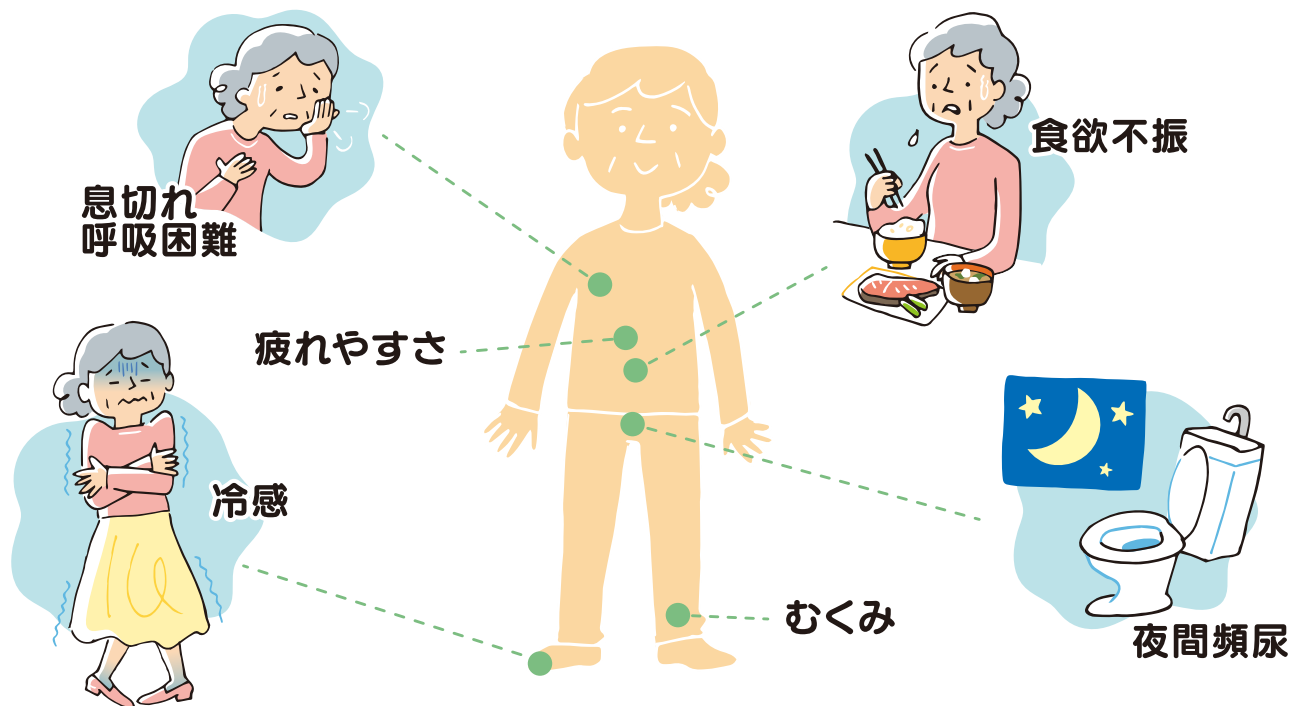
十分な血液を
送り出せないために起こる症状

坂道・階段での息切れ、手足が冷たい、
疲れやすい、倦怠感

2

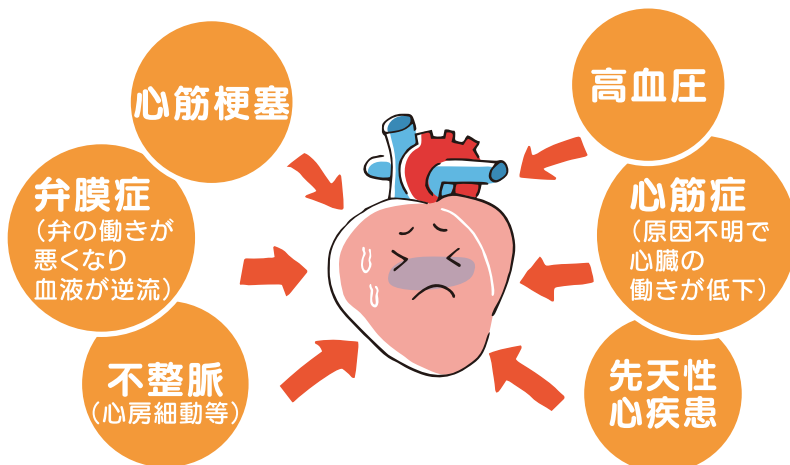
身体に血液が滞ってしまうことによ
って起こる症状

むくみ、体重増加、食欲不振、
夜間の尿量増加、夜間の呼吸困難



様々な心臓の病気が 心不全の原因に

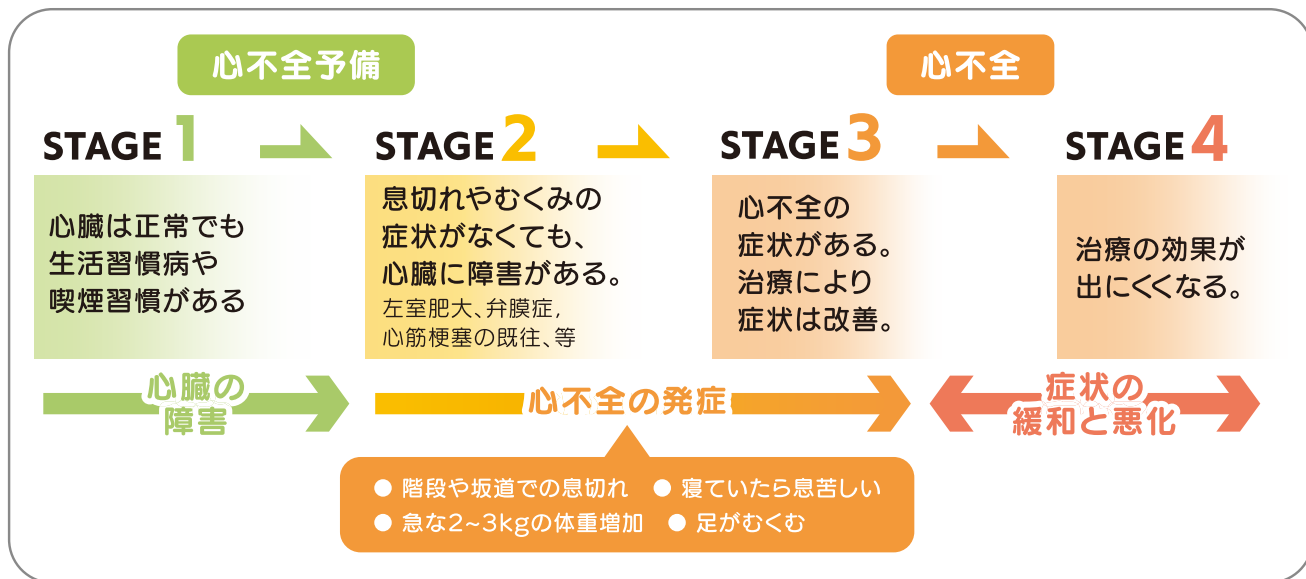
心筋梗塞、弁膜症、不整脈、先天性心疾患、心筋症などの心臓の病気が心不全の原因になりますが、なかでも高血圧に関連した心不全は多く、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満といった生活習慣病があると心不全の予備軍になります。



心不全の4つのステージ

心不全になると、急な悪化と回復を繰り返しながら徐々に進行し、生活の質（QOL）は低下していきます。入院治療

によって多くの場合は歩いて退院できるまでに改善しますが、心不全が治ることはなく、いつ急激に悪化するかわかりません。ステージが進行していかないよう予防の意識を持つことが大切です。



心不全予防のための生活習慣

運動

血糖値、血圧等のコントロールの安定、体力強化、筋力維持になります。運動習慣のない方は無理のない範囲で軽い運動から始めましょう。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考にしながら、息切れせず会話ができる程度のウォーキング等の有酸素運動に加えて、筋力トレーニングもおすすめられています。



高齢者	・1日 40 分以上の身体活動（約6,000歩） ・今より 10 分活動的に！	・週 2~3 回の筋トレ ・座りっぱなしに注意
成人	・1日 60 分以上の身体活動（約8,000歩） ・息が弾む運動を 60 分/週	

身体活動とは…家事や通勤などの生活活動や運動

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

減塩

塩分を摂り過ぎると身体の中に水分を溜めこみやすく、心臓に負担をかけてしまいます。1日の塩分摂取量を高血圧症の方は**6g**未満、成人男性は**7.5g**未満、成人女性は**6.5g**未満に控えるようにしましょう。重症の心不全になると医師の指示にて**3g**以下まで制限することもあります。減塩レシピや減塩食品が手に入りやすくなりました。上手に活用していきましょう。



喫煙をしている方は禁煙が絶対条件です。

他にもストレス管理、肥満予防、節酒に努めましょう。

イタリアンカフェ
レストラン

ホルトガーデン

2名様から
利用可能

40名様から
貸切プランあり

忘新年会
予約受付中!!

冬のごちそうで 乾杯!
心も温まるイタリアンコース

WEB 予約



(ホットベッパ)

電話予約 097-576-8884

受付時間 11:00~21:00

※利用日2日前までの予約が必要です

会場 J:COM ホルトホール大分3F

営業時間 (ディナー) 17:00~21:30 (LO21:00)

休日 日曜日・月曜日

※写真はイメージです

料金

5,000円
(税込)

メニュー

冬の味覚!! ほっこり冬イタリアン

宴会コース

(飲み放題120分付)



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



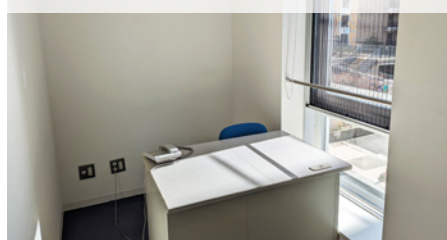
【面積】約28㎡(6室)
【使用料】25,980円/1ヶ月※
【入居期間】1年(2回の更新可能)

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。

お問い合わせ
お申し込み

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 健康プラザ

運動教室参加者募集!!

— 1月～3月開催(全10回)の運動教室 —

J:COM ホルトホール大分ヘルスアップルームでは様々な運動教室を開催しております。対象者も幅広い方(お子様～高齢者、男性～女性)にお楽しみいただける教室を開催しております。1人で運動継続が難しいと感じている方は、教室に通うのがおすすめです。ぜひ1度ご参加ください。



参加方法は2パターン

ライフスタイルに合わせてお選びいただけます

① コース型教室申込み

通常教室

10回コース **7,700円**

ラディカル・レズミズプログラム
いきいきコンディショニング・
ZUMBA®45

10回コース **6,600円**

※料金は教室により異なります

② 1回単位で参加

1回につき

940円
または
500円

抽選申込期間 **12/1 (月)～12/10 (水)**

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽 選 日 **12/11 (木)**

※12/12(金)HP、掲示板等で当選発表(電話問合わせ可)

ご入金期間 **12/12 (金)～12/18 (木)**

※1/4(日)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。

【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

12月3日から12月9日までの1週間は「障害者週間」です

障害者週間とは、多くの方に障がいや障がい者の福祉に対する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目的で設定された週間です。期間中(12月3日(水)から9日(火)の7日間)は1階エントランスホールでパネル展示を行います。12月5日(金)には、大分県立盲学校高等部専攻科の学生によるマッサージ、大分県立聾学校による補聴器体験・手話体験を行います。

～技術であなたをほぐします～

大分県立盲学校高等部専攻科の学生さんによるマッサージ

技術を持って社会で働く準備をしている学生さんたちから日頃の疲れをほぐしてもらいませんか?

日 時 **12/5 (金)** 午前の部 9:30～12:30
午後の部 13:30～15:30

会 場 エントランスホール(1F)



お問い合わせ J:COM ホルトホール大分障がい者福祉センター
TEL.097-576-8880 FAX.097-544-3020

～補聴器や手話に ふれてみませんか～

大分県立聾学校による補聴器体験・手話体験

補聴器を使用したときの聞こえ方を感じてみませんか?
あいさつや自分の名前など簡単な手話を覚えてみませんか?

日 時 **12/5 (金)** 14:00～16:00

会 場 エントランスホール(1F)



主催 ホルトホール大分みらい共同事業体

次号vol.47は2026年2月25日発行予定

ホルト通信 vol.46 令和7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