

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。



5月に行われたウエディングの様子
(写真提供:ハルス5)



Contents

- 大分エンターテイメントフェスティバル Meets DRUM TAO!
- 皆で楽しむ!美術ワークショップ
- ミュージカル上映会
- 大分市産業活性化プラザからのお知らせ
- 介護職員初任者研修過程資格取得講座 受講生募集のお知らせ
- ホルトガーデンピアテラス
- 陽だまり便り ~ストレスコーピング~
- コナミスポーツ トレーニングルームからのお知らせ



予告

大分エンタテインメントフェスティバル Meets DRUM TAO!




DRUM TAO

DRUM TAOが地元芸術文化団体(子供対象)へ事前指導、演出アドバイスを
を行い祭典を開催。第一部では地元芸術文化団体が演奏を披露し、第二部
ではDRUM TAOの特別ライブとスペシャルコラボレーションが行われる。

日程 **2021年 10/2 (土)**

会場 J:COM ホルトホール大分
(1F) 大ホール

※詳細が決まりましたらホームページ等でご案内します。



予告

『四季彩おおいたライブ』(アートキャラバン2020作品)の映像鑑賞会

10月15日に大分県立総合文化センター音の泉ホールで公演予定の音楽舞踊詩「巨木の花」の
プレイベントとして、大きな感動と高い評価を得た大分県内のプロアーティストによる創作舞台
『四季彩おおいたライブ』(アートキャラバン2020作品)の映像鑑賞会を開催します。

日程 **2021年 10/10 (日)**

会場 J:COM ホルトホール大分 (3F) 大会議室

定員 200人(予定) ※詳細が決まりましたらホームページ等でご案内します。

**入場
無料**

上記お問い合わせ J:COM ホルトホール大分 総合事務室 TEL097-576-8877

アート 想像力を爆発させよう! つながるホルトアートスクール

J:COM ホルトホール大分で、美術ワークショップを開催します。
大分県内で活躍している、画家・アーティスト・音楽家の講師と一緒に、楽しい時間を過ごしましょう!

対象
小学1年生～
中学3年生

参加費1人
1,000円
(全3回)

日程 2021年

前期 全3回 7/28(水)・8/19(木)・8/22(日)

後期 全3回 10/31(日)・11/6(土)・11/23(火祝)

会場 J:COM ホルトホール大分 (1F) 市民ホール及び会議室

時間 小学生クラス 10:00～12:00
中学生クラス 13:30～15:30

定員 各クラス25名 先着順での受付

講師 空間ペインター 芳賀健太 / アシスタント 丸岡あすか
画家 北村直登 / アーティスト トマリアサミ / 画家 森山楓
チェロ 田村朋弘 / ピアノ 小町美佳

内容

- ・1回目 様々な技法の紹介 ～講師が出すお題に沿って絵を描こう!～
- ・2回目 いろんな作家の表現を見てみよう「ライブペイント鑑賞会」
～音楽の生演奏を聴いて講師が即興で作品を制作します。
プロの作品制作の様子を見てみよう!～
- ・3回目 作品制作 ～自分の描きたいものを描こう!!～

申込方法 窓口受付 7/3(土) 9:00～ / 電話受付 7/3(土) 13:00～



助成/一般財団法人 地域創造

上映会 豊後FUNAIミュージカル「キズナのメダイ」記録映像DVD上映会

2020年3月15日(日)、新型コロナウイルス感染症対策として舞台「キズナのメダイ」は無観客で上演されました。2021年度ミュージカル開催に向けて動き出した今、2019年度版の記録映像による上映会を企画しました。是非この機会に、当時の出演者の熱量や感動を、公演を予定していた同じ会場で味わっていただければ幸いです。

日程 2021年 8/18(水) 開場13:00 開演14:00 終演16:00

会場 J:COM ホルトホール大分 (1F) 大ホール

7/10(土)より整理券配布開始

配布場所/1F 総合事務室 ※お電話でのご予約が可能です。

座席/全席自由 4歳以上入場可

入場無料
※要整理券

上演当時のプログラムを上映会当日希望者へ配布します。※数に限りがあります。



お問い合わせ お申し込み J:COM ホルトホール大分 総合事務室 TEL097-576-8877 FAX098-544-5690

高校生向け起業家育成実践講座2021

高校生に伝えたい起業の話

大分にゆかりのある起業家の講演から起業の心構えや面白さなどを学んだ後、テーマに沿った「アイデアソン」を行うことで実際に起業する際に必要となるチームづくりやマーケティングなどを学びます。社会に出る前の学生が創業や起業に興味を持ち、将来の職業に自ら経営者となって起業する選択肢もあることに気付いてもらいます。

一日目	7月17日 土	二日目	7月18日 日	定員	12名 (先着順4人×3組)
一日目	①講演「高校生に伝えたい起業の話」 ②アイデアソン(前半) 「大分の資源から新たな商品やサービスの構築を考える」	二日目	①アイデアソン(後半) 「大分の資源から新たな商品やサービスの構築を考える」 ②発表	対象	高校生・高等専門学校生 (3年生まで) 大分市内に居住、または通学されている方優先

講師	イジゲン株式会社 取締役CEO 鶴岡 英明 氏	ファシリテーター	株式会社ASO 代表取締役 宮井 智史 氏	協力	<協力> 日本政策金融公庫 福岡創業支援センター/ 天豊株式会社
----	-----------------------------------	----------	---------------------------------	----	--

当日スケジュール	両日 9:00～17:00	用意するもの	筆記用具、ノート、お持ちの方は情報検索機器(ノートPC、タブレットなど)食物アレルギーを持っている方、また、食事に不安がある方は昼食をお持ちください。
受講料	無料 昼食付(2日共) ※昼食は別会場を準備しています。	申込方法	FAXまたはEメールに住所、氏名、学校名、電話番号を記入し、6月15日(火)～7月14日(水)までに下記お申し込み先へお送りください。ホームページからも申込みできます。

※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。

『企業と個人で役立つ』スタッフ機能向上セミナー2021

3年目 第1回・第2回合同セミナー

情報システム構築・改修とその運用 & 仕事をデザインして大発展するマル秘術

企業にとっては人材をどのように採用し、育て、戦力としていくか、また働く個人としても、どのようにスキルアップし、価値ある人材として成長していくかは重要な課題です。今回は情報システム構築・改修とその運用、仕事をデザインして大発展するマル秘術など、目から鱗の役立つ情報を満載。

第一回	8月5日 木	第二回	8月19日 木
第一回	「情報システム構築・改修とその運用」	第二回	「仕事をデザインして大発展するマル秘術」
ゲストスピーカー	医療法人 鶴友会 法人事務長 理学療法士 梅木 駿太 氏	ゲストスピーカー	株式会社 green circle クリエイティブ・ディレクター 映像ディレクター/デザイナー 神鳥 兼孝 氏

講師	株式会社 あいるコンサルティングファーム 代表取締役 シニアコンサルタント 首藤 浩 氏				
当日スケジュール	[開場] 18:00 [講座] 18:30～20:30 [閉場] 20:40	定員	20名 (先着順)	対象	テーマに興味がある方 大分市内に居住、または通勤されている方優先
受講料	無料	用意するもの	筆記用具、ノート	申込方法	FAXまたはEメールに住所、氏名、勤務地、電話番号を記入し、7月1日(木)～8月3日(火)までに下記お申し込み先へお送りください。ホームページからも申込みできます。

※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。

！ 新型コロナウイルス感染予防のため以下のお願いをご了承の上受講申込みをしてください。

- 当日体調がすぐれない方は受講を控えてください。 ●会場内ではマスクを持参の上、着用してください。 ●入室時に体温測定と備え付けの消毒液での手指消毒にご協力ください。
- 着席できる位置が決まっていますので、それ以外の場所に座らないでください。●開催形式によってはフェイスシールド等を着用いただく場合があります。(主催者が用意します)
- 状況によっては中止する場合があります。 ●その他、記載事項以外にお願いする場合がありますのでご協力願います。

お申し込み・お問い合わせ
大分市産業活性化プラザ
〒870-0839 大分県大分市金池南一丁目5番1号 ホルトホール大分2F
✉ plaza-event@horutohall.jp

TEL 097-576-8879 FAX 097-544-3011
セミナー情報・受講申込みサイト
<http://sangyo.horutohall-oita.jp/>



ICT活用セミナー2021

採用を科学する! ~地方企業の人手不足を解決する 人材採用の理論と実践~

採用業務の全体がわかる基礎理論と学術調査から、人材採用における成功の秘訣を学びます。新卒・中途・複業における実践事例を見ながら、採用業務の勘所を習得。また、大分発の採用戦略を人工知能で加速させるHRテクノロジーの可能性についても解説していきます。地方企業が抱える人手不足を解決する理論と実践方法を学ぶセミナーです。

第一回 **8月18日** 水

「採用を科学する」 ~採用業務の全体がわかる基礎理論と学術調査で明らかになっている成功の秘訣~

講師
株式会社HAB&Co. 代表取締役 **森 祐太 氏**
大分大学経済学部 講師 **碓 邦生 氏**

当日スケジュール
[開場] 18:00 [講座] 18:30~20:30
[閉場] 20:40

受講料 **無料** 定員 **20名(先着順)**

※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。

第二回 **8月25日** 水

「採用を科学する」 ~新卒・中途・複業の3パターンから採用業務の勘所と実践事例を学ぶ~

おいた産業人材センター センター長 **木本 英光 氏**
株式会社HAB&Co. マネージャー **宮本 純弥 氏**

対象 **テーマに興味がある方** 大分市内に居住、または通勤されている方優先

申込方法 FAXまたはEメールに住所、氏名、勤務地、電話番号を記入し、7月1日(木)~8月16日(月)までに下記お申し込み先へお送りください。ホームページからも申込みできます。

●支援ルームをご利用ください。 大分市産業活性化プラザでは、操業や新たな事業活動に関する相談が無料で出来ます。事前に、電話にて予約ください。

受講生募集!

介護職員初任者研修課程資格取得講座

ひとり親家庭(母・父・寡婦)の自立促進のための就労支援講習会です。

開催日 2021年 **8/7(土)~10/24(日)** 場所: **J:COM ホルトホール大分3F 技能習得室**

全19日間(全日程・全科目の受講が必須です)。時間は9時~17時(時間はカリキュラムにより変動あり)。
定員: **8名(定員になり次第締切)** 受講料: **無料**
託児: **無料(1~5歳)** ※事前の予約が必要です

対象: 大分市内事業勤務者および大分市内在住のひとり親の母・父・寡婦

※なお、ひとり親家庭支援プラザの無料講座を受講された方のお申込みはキャンセル待ちでお受けする場合があります。
※また、ひとり親であってもお申し込みいただけない場合があります。詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ/ひとり親家庭支援プラザ ☎ 097-576-8882

BEER TERRACE

— 期間 —

▶▶▶ **9.30(予)**

スタンダードプラン
窯焼きピザや鶏肉のチーズ包み
etc.全て個人盛り!

- 彩 前菜盛り合わせ ● フリット ● きまぐれピザ
- 浅利と春野菜のファルファール
- 鶏もも肉の桜葉とチーズ包み 蒸籠蒸し ● イチゴのジェラート

※料理の内容は季節、仕入れの状況により変更する場合がございます。

※ビアテラス営業時間: 17:30~21:30(LO.21:00) 雨天の場合は店内で実施し、内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

飲み放題付き

前日までの要予約

好評受付中

4,500円 (税込) ~

中学生 3,500円 小学生 2,500円 幼児 500円

当店は新型コロナウイルス感染症 感染防止対策に取り組んでいます

ご安心して
ご来店
ください

カフェレストラン **ホルトガーデン** TEL. **097-576-8884**

FAX. 097-544-5722 大分市金池南1-5-1 J:COM ホルトホール大分3F
店休日/毎週月曜日(月曜日が祝日の場合、翌日以降の平日)
フェイスブックはこちら ▶ <https://www.facebook.com/horutogarden>

陽だまり 便り



ストレスを受けると緊張状態が生じますが、その時のストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つの方向に表れるとされています。

ストレスコーピングについて

現代社会はストレス社会と言われます。過剰なストレスはメンタルだけでなく身体の健康にも大きな影響を与えます。ストレスとうまく付き合う方法を身に付けましょう。

- 心理面** …… 怒り、悲しみ、憂うつ、不安
- 身体面** …… 動悸、過呼吸、高血圧、胃炎、心筋梗塞
- 行動面** …… 暴飲暴食、喫煙など

ストレスコーピングの種類

ストレスに直面したときに、問題を解決しようとしたり、あるいは心理的負担感を減らすためにとる行動をストレスコーピング(対処行動)と言います。コーピングは次のようなものがあります。

問題焦点型コーピング

直面している問題に対して、自分の努力や周囲の協力を得て解決を図ったり、対策を立てるような対処行動

情動焦点型コーピング

失敗して取り返しがつかない場合や人をなくした場合など、今となっては解決や対応の方法がなく、どうにもならない場合に、怒りや悲しみなどの感情を誰かに話して聞いてもらうことで気持ちを整理するような対処行動

認知的再評価型コーピング

問題に対して見方や発想を変えて、良い方向に考える、あるいは距離を置くなど、認知の仕方を再検討して新しい適応方法を探すような対処行動

社会的支援検索型コーピング

上司や同僚、家族、友人などに相談したり、アドバイスを求めたりする対処行動

気晴らし型コーピング

運動、趣味、レジャーといったいわゆるストレス解消法と言われ、日常の苛立ち事には有効な対処行動

リラクゼーション、ヨガ、座禅などもストレス軽減法として有効

どのコーピング方法が良いというわけではなく、バランス良く使い分けていくことが大切です。ストレスによる程よい緊張状態によって仕事の効率が上がったり、集中力が高まったり、良い効果をもたらされることがあります。

ストレスは必ずしも悪いものではなく、そのとらえ方を変えたり、適切なコーピングをとることが重要です。

ストレスの対処方法の一つである、リラックス方法について紹介します。

リラックスするには、

- 腹式呼吸
- 筋弛緩法（漸進性筋弛緩法）
- 自律訓練法

など、いくつかの方法があります

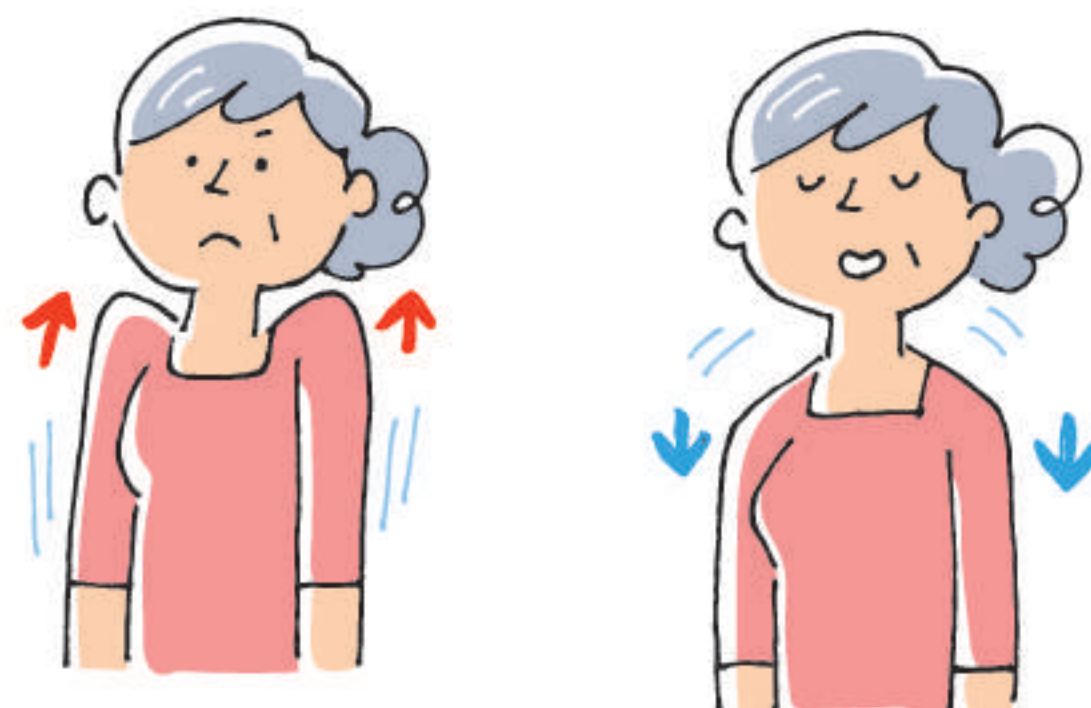
これまで、腹式呼吸については何度か紹介しているため、今回は「筋弛緩法」を紹介します。ストレス状態のときは、無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。

そこで、筋弛緩法は、身体各部位に対して10秒間「ぐーっ」と力を入れた後、「ストン」と一気に緩めることを繰り返して、筋肉と心の緊張をほぐす方法です。

筋肉は、意識的に力を入れて一定時間緊張させると、緊張させた筋肉は力を入れる前よりも弛緩状態に導かれます。この現象を利用して筋肉を弛緩させます。

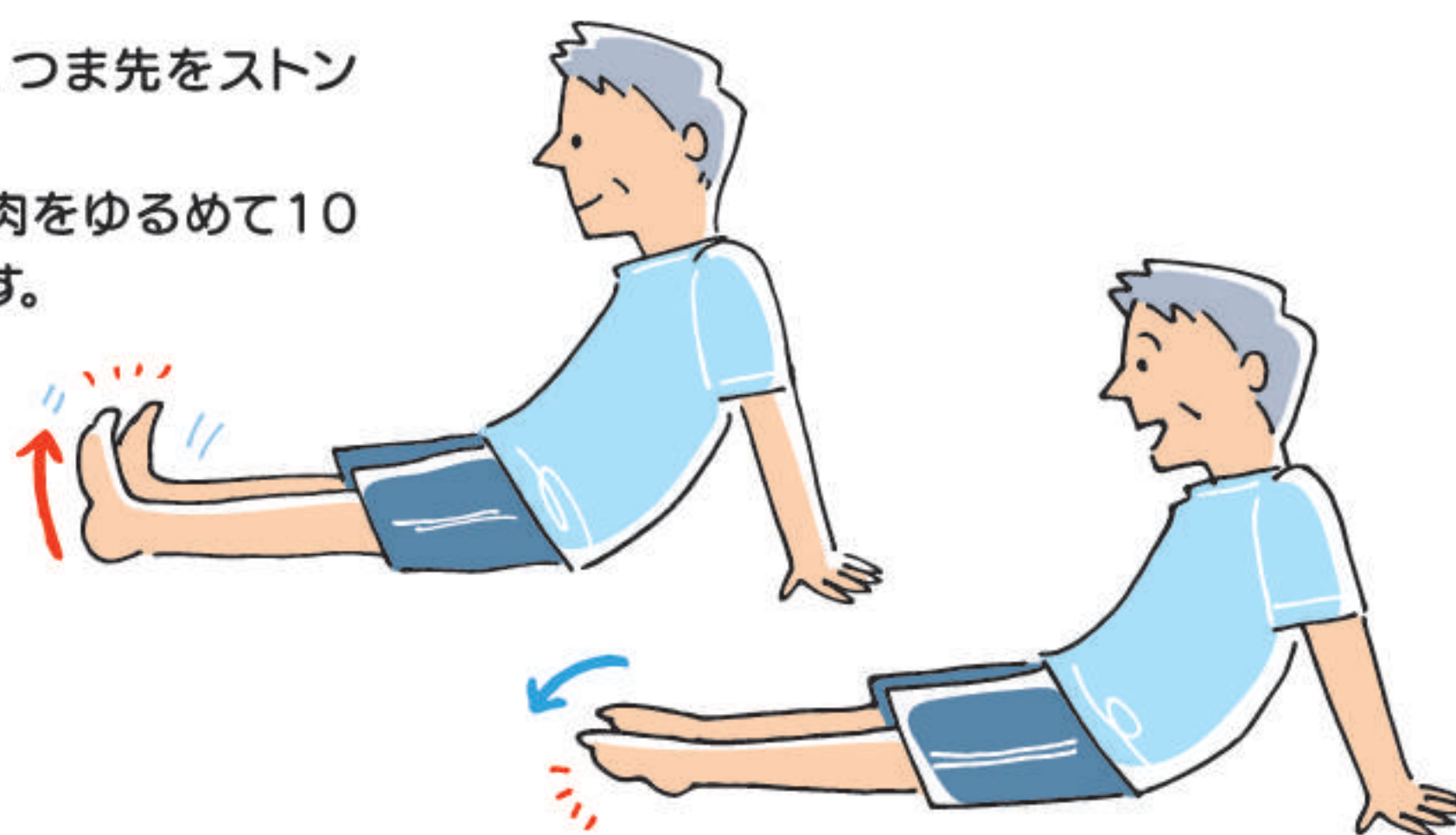
肩の場合

- ①両肩を耳に近づけるように肩を強く持ち上げて、「ぐーっ」と10秒間力を入れます。
- ②10秒たったら、一気に肩の力を抜いて、肩をストンと落とします。
- ③両肩をストンと落とした後は、肩の筋肉をゆるめて10秒～20秒間、力の抜ける感覚を味わいます。



足首の場合

- ①足を伸ばし、つま先を上に向けた状態で10秒間「ぐーっ」と力を入れます。
- ②10秒たったら、一気に足首の力を抜いて、つま先をストンと前に倒します。
- ③つま先を前に倒した後は、ふくらはぎの筋肉をゆるめて10秒～20秒間、力の抜ける感覚を味わいます。



ポイント

- 力をいれるとき、呼吸は止めないようにしましょう
- 力をいれるときも抜いたときも、その部位の感覚をじっくりと味わうことが大切です。

とくに、力を抜いたときに、じんわりとゆるんで温かくなる感覚を味わいましょう。

その他の、手や腕、背中などの部分に対しても同じように思い切り力を入れて抜くことを繰り返すことで、全身の筋肉が緩めば、心の緊張も緩められることとなります。



J:COMホルトホール大分 トレーニンググループからのお知らせ

新設コース

ボディコンバット参加者募集



空手・ボクシング・太極拳・ムエタイをベースに、激しくエネルギーに脂肪を燃やします。ストレス発散にも最高です。

先着24名(申込順) **7/4(日)スタート**

- 費用 5500円(10回コース)
- 参加対象 16歳以上
- 日時 毎週日曜日 15:30~16:30
- 申込方法 来館にて(TEL不可)

申込開始しています

新設コース

ボディパンプ参加者募集



バーベルを使った最高のシェイプアップトレーニングを音楽とともに楽しみ、ボディメイクに最適です。疲労も忘れて没頭できます。

先着20名(申込順) **7/2(金)スタート**

- 費用 5500円(10回コース)
- 参加対象 16歳以上
- 日時 毎週金曜日 21:00~22:00
- 申込方法 来館にて(TEL不可)

申込開始しています

親子・ベビー・児童向け運動ワンコイン体験会のお知らせ

ベビーマッサージ教室

7/6(火)、8/3(火)、9/7(火)

母親と赤ちゃん 9:45~10:45

お母さんと赤ちゃんのこころとからだのコミュニケーション運動です。



2か月~0歳向け

アスレチックトレーニング教室

7/1(木)、7/29(木)、9/2(木)

4~6歳児 16:45~17:30

小1~3年 17:45~18:45

子供の成長に最も大事な運動をたくさん行い能力向上に努めます。



児童向け

体験料: 1回
500円

まずはどのような内容か体験してみてください。継続をご検討の方への継続コースもご用意しています。

お問い合わせ・お申込み: **097-576-8883**

※新型コロナウイルスの影響で催事が中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※J:COM ホルトホール大分の各施設をご利用いただく際は、新型コロナウイルス感染症防止対策(マスク着用、検温、手指消毒、フィジカルディスタンスなど)にご理解、ご協力をお願いします。なお、皆様が館内施設を安心安全にご利用いただけますよう感染防止対策を徹底しています。

次号vol.30は2021年10月20日発行予定

ホルト通信 vol.29 令和3年6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