

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。

# DRUM TAO

DRUM TAO (S組) が  
サーカスとコラボする！

演出・フランコドタオ

J:COM ホルトホール大分開館10周年記念  
DRUM TAO × 天草サーカス コラボレーションステージ

## × 天草サーカス

特別ゲスト  
高橋一生 (バトン)

PONY-Z  
(チアダンス)

### Contents

- 国際交流イベント／高校演劇グランプリ
- 陽だまり便り 自律神経
- ホルトガーデン
- 販路拡大セミナー
- 創業支援ルーム入居者募集
- トレーニングルームからのお知らせ
- サイエンスフェス
- 2023年後期講座のご案内

J:COM ホルトホール大分開館10周年記念

## 舞踊詩 雨夜の星

わたしたちは今、  
雨夜の星を探しているの  
かもしれない

2023年 **10月8日(日)** 開場 15:00  
開演 15:30  
J:COM ホルトホール大分 大ホール

チケット販売中

premiumSS席… 4,500円 SS席……… 3,800円  
S席…………… 2,800円 A席……… 2,000円

公文協アートキャラバン事業  
劇場へ行こう3参加事業



【お問合せ】 総合事務室 TEL 097-576-8877 (9:00~19:00 ※第2・4月曜日除く)

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

2023年  
**11月26日(日)**



公文協アートキャラバン事業  
劇場へ行こう3参加事業

# 国際交流イベント

Bonne journée.



## 「フランスの文化に触れよう」

フランス映画の上映と、フランスの音楽や簡単なフランス語を紹介します。  
フランスの魅力が盛りだくさんの1日をお楽しみください。

### 上映会

開場9:30  
開演10:00 終演12:00

上映作品:ブラッディ・ミルク (Petit Paysan)



©2017 M.E.S. PRODUCTIONS - MONKEY PACK FILMS - CHARADES  
- LOGICAL PICTURES - NEXUS FACTORY - UMEDIA

### セミナー

開場13:30  
開演14:00 終演15:00

- フランス語が“面白い”を知る!
- フランスの音楽を聴こう

講師:セバスティアン・プロー (Sébastien Plaut)

九州日仏学館教務部長(九州国際放送 LOVE FMのDJとしても活動)

### お申し込み

参加ご希望の方は、お電話・FAX・総合事務室へ直接、または  
右記QRコードよりお申し込みください。

【申込先】 J:COM ホルトホール大分総合事務室

TEL 097-576-8877 FAX 097-544-5690



2023年  
**10/7**(土)

会場:小ホール  
料金無料  
(全席自由)

対象/一般  
(4歳以上入場可)

定員/100名



〈主催〉ホルトホール大分みらい共同事業体

お問い合わせ 総合事務室 市民ホール担当 TEL097-576-8877

## 第8回ホルトホール大分 高校演劇グランプリ

「第65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

2023年 **11/11**(土)・**12**(日)

時間未定

### 会場

大ホール(1F)

### 料金

無料 全席自由

### 出演

県内高校の演劇部

※出場校や開演～終演時間の情報は決まり次第、  
随時市民ホールHPでお知らせいたします。

第7回ホルト演劇大賞 大分県立大分豊府高校演劇部



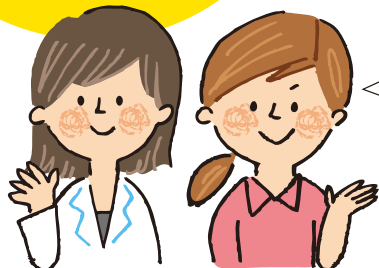
〈主催〉大分県高等学校文化連盟 / 大分県高等学校演劇協議会 / ホルトホール大分みらい共同事業体

お問い合わせ 大分県高文連演劇専門部事務局(大分県立日田高等学校) TEL 0973-23-0166/090-3191-8486



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!

## 自律神経を整えて 心も身体も健康に

ストレス社会と言われる現代では、自律神経のバランスを崩しやすく、様々な不調を引き起こす要因となります。そこで今回は、自律神経を整える方法についてご紹介します。

### 自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。

自律神経は自分の意思とは関係なく、身体機能を健全に保つために働いています。寝ている時でも胃や腸、心臓等が働き続けているのは自律神経の働きのおかげです。

自律神経には、交感神経と副交感神経という相反する働きをもつ二つの神経から成り立っています。

#### 交感神経

交感神経は、活発に行動する時や緊張やストレスが加わった状態の時に、主に昼間に優位になります。

#### 副交感神経

副交感神経は、休息やリラックスした状態にある時に、主に夜間に優位になります。

交感神経(活動)		副交感神経(休息)
上昇	血圧	下降
上昇	体温	下降
緊張	筋肉	弛緩
速い	呼吸	ゆっくり
速い	脈拍	ゆっくり
増加	発汗	減少
抑制	胃腸	活発

自律神経のコントロールは無意識に行われますが、疲労やストレス、不規則な生活等によって自律神経のバランスが乱れると倦怠感、不眠、動悸、頭痛、不整脈、食欲低下といった不調を生じるおそれがあります。

自律神経が制御している身体機能のうち、呼吸だけは私たちの意思でコントロール下に置くことができます。

つまり、無意識に行っている呼吸を**意識的に速さや回数をコントロールすること**で自律神経の調整を可能にします。



### 呼吸に注目してみましょう!

呼吸には大きく分けると胸式呼吸と腹式呼吸の二つがあり、それぞれの呼吸の特徴をみてみましょう。

#### 胸式呼吸

日常では胸式呼吸が中心で浅く速い呼吸になりがちです。速い胸式呼吸は交感神経を刺激し、ストレスや不安、怒りといった感情が加わるとさらに呼吸が速くなり、より交感神経が働きます。

#### 腹式呼吸

息を吸いながらお腹を膨らませ、吐く息でお腹をへこませます。胸式呼吸よりも自然にゆっくりとしたリズムになります。肺の下の横隔膜が上下運動します。横隔膜には自律神経が密集しており、ゆっくり息を吐くことで副交感神経が優位になってリラックスしていきます。

ストレス社会を生活している私たちは交感神経が優位になりがちです。**腹式呼吸は自律神経を整える手軽な手段**と言えます。日頃の生活の中に取り入れて心身のリフレッシュを図ってみてはいかがでしょうか。

## 呼吸ストレッチ

長期間「浅い」呼吸をしてきた方は、呼吸筋が固くなり意識的に深い呼吸をしようとしても呼吸筋が動きにくく難しくなっています。今回は、自律神経を整える呼吸をしやすくするために、呼吸筋のストレッチをご紹介します。

### ①猫背を改善して胸郭を広げる

猫背を解消して肺を大きく膨らませられるようになります。

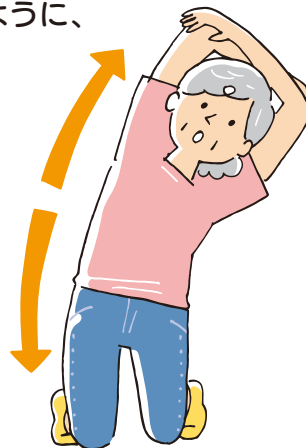
- 椅子に座って頭の後ろで手を組む
- 肩甲骨を近づけるように腕を後ろに開く
- 体を反らせる
- 10回行う



### ②肋骨を伸ばして呼吸をしやすく

肋骨と骨盤をつなぐ腰の筋肉がほぐれ、胸郭が開きやすくなります。

- ひざ立ち位で両腕を頭の上で組む
- ひざが浮かないように、上体を横に倒す
- 左右1回ずつで1セット、10セット行う



## その他の自律神経を整える方法

### 「なんとなくさ」を口ぐせにする

張り詰めた緊張やストレスがすっと抜けます。1人で頑張りすぎるタイプは心の中で自分に声をかけると良いです。

### 焦った時ほどゆっくり動く

様々な行動をゆっくり確実に行うと日常的に呼吸が深くなり自律神経が整います。

### ため息をつく

ゆっくり長く息を吐くことで、心を体がりセットされ、緊張でこわばった身体をほぐしてくれます。

### 食事にしっかり集中する

食べる事に集中するだけで、自律神経を整える効果があります。



イタリアンビアテラス  
スタンダードコース  
生ビールをご希望の場合 +500円

4,500円【税込】

前日までの要予約(2名様から)

期間

~9/30【SAT】

ご予約はこちらから



ビュッフェ料理 + コース料理4品  
鮮魚の彩りカルパッチョ、シェフの気まぐれパスタ  
本日のお肉料理、季節のおすすめ窯焼きピザ

飲み放題 (2時間)

発泡酒・ハイボール・カクテル・ソフトドリンクetc.

※料理の内容は季節・仕入の状況により変更する場合がございます。※お子様のメニューについてはお問合せください。※雨天時・天候不順時は店内での営業になります。

café restaurant

horuto garden

イタリアンカフェレストラン ホルトガーデン

大分市金池南1-5-1 J:COM ホルトホール大分3F  
TEL 097-576-8884 FAXI 097-544-5722

定休日 毎週日曜日・月曜日

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

OPEN 17:00-21:30 LO21:00

# 食の販路拡大セミナー&展示会視察

～展示会の出展事例を学び、会場視察～

第1回 **10月31日** 火

食の販路拡大セミナー  
展示会の概要と  
出展効果・事例紹介

第2回 **11月14日** 火

展示会視察バスツアー  
「FOOD STYLE  
Kyushu 2023」視察

事例紹介

株式会社LogStyle 代表取締役

**時松 秀豊史 氏**

Tokimatsu Hidefumi

株式会社大分からあげ  
外販事業部 取締役事業部長

**臼井 隆弘 氏**

Usui Takahiro

西日本最大級! 外食・中食・  
小売が販路拡大するための  
食品・飲料・サービスが集結  
する商談展示会の視察を  
行います。



時間	① <b>14:00~16:00</b> (13:30開場)	② <b>9:00~17:30</b> (08:45集合)
会場	① <b>J:COM ホルトホール大分</b> 2Fセミナールーム	② <b>マリンメッセ福岡</b> 集合場所 J:COMホルトホール大分 正面玄関前
対象	テーマに興味がある大分市内中小企業者(個人事業主) ※②のみ参加可能。応募多数の場合は①のセミナー受講者が優先。	
募集期間	2023年9/1(金)~10/27(金)	
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	

定員 **40名**  
先着

第1回 参加費 **無料**

第2回 参加費 **500円**

主催：大分市産業活性化プラザ  
協力：株式会社イノベント

※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。

## 創業支援ルーム(起業者用オフィス) 入居者募集

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。  
専門の相談員がサポートします。

- 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。

**入居に関するご相談は随時受付中!**  
詳しくは大分市産業活性化プラザ  
ホームページをご覧ください。

Wi-Fi完備のオフィス、商談室やラウンジも無料で利用可能です。



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

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

☑ 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

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





9/1(金)  
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

9/1(金)~9/13(水)

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽 選 日

9/14(木) ※9/15(金)HP、掲示板等で  
当選発表(電話問合わせ可)

ご入金期間

9/15(金)~9/30(土)

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(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わせください。

サイエンスの視点から  
世界のモノ・コトを深掘りする  
体験型サイエンスフェス!



東京理科大学  
教授・物理学者  
山本 貴博



音響家  
武田 双雲

※出演者は変更の可能性があります。

大人も子どもも科楽の世界へ

# 科楽

サイエンス  
フェス  
in大分



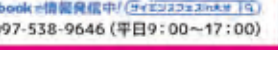
教育系YouTuber  
ヨビノリたくみ



モデル・アーティスト  
NOMA



サイエンス  
エンターティナー  
五十嵐美樹



株式会社polareon  
CEO  
レウオン

今年も開催!  
2023. 9.23 祝 (土)  
10:00-17:00 in J:COM ホルトホール大分



主催/サイエンスフェス2023in大分 実行委員会、大分合同新聞社 Facebook/情報発信中/ @s2023oita  
問い合わせ/大分合同新聞社イベント事業部「サイエンスフェス」係 Tel.097-538-9646 (平日9:00~17:00)

## ホルトホール大分 講座受講者募集の ご案内

令和5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になりお申込みください。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.38は2023年11月25日発行予定

ホルト通信 vol.37 令和5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