

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。

## わが心の瀧廉太郎

～第9回メモリアル・コンサート2024～

構成・演出 / 宮本 修  
コーディネーター / 可兒 敦彦  
出演 / 生野 聡 (声楽家)  
渡邊 智道 (ピアニスト)



生野 聡



渡邊 智道

第一部 14:00-14:45

対談 『日本を拓いた「オノマトペ」～瀧廉太郎と東くめの幼稚園唱歌～』 宮本 修 VS 可兒敦彦

休憩 14:45-15:00

第二部 15:00-16:00

コンサート 瀧廉太郎「幼稚園唱歌集」より 生野 聡 (声楽家) / 渡邊 智道 (ピアニスト)

日時 / 6月29日(土曜日) 開場13:30 開演14:00 終演 16:00

会場 / 小ホール (1F)

料金 / 大人 1,500円 (高校生まで500円)

チケット取扱い / 5月1日(水)～ J:COM ホルトホール大分総合受付

【主催】「わが心の瀧廉太郎」実行委員会 / ホルトホール大分みらい共同事業体  
【協賛】大分放送文化・スポーツ振興財団 【後援】大分合同新聞社 / OBS 大分放送

【お問い合わせ先】ホルトホール大分 総合事務室 / 「わが心の瀧廉太郎」実行委員会 TEL 090-3363-5529

## 2024 Summer Beer Terrace



期間  
~9/28  
sat

café restaurant  
horuto garden  
イタリアンカフェレストラン ホルトガーデン

イタリアンビアテラス  
スタンダードコース 5,000円(税込) 2時間  
飲み放題

大分で育った豚 米の恵みポークのローストをメインに、季節の野菜、  
生ハム、ピザ、パスタ他のイタリアンビュッフェスタイル

・生ビール・ハイボール・ワイン・カクテル  
・スパークリングワイン・ソフトドリンク etc.

※前日までの要予約(2名様から)  
※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。  
※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。

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

定休日 毎週日・月曜 営業時間 11:00~22:00 (月曜日が祝日の場合、翌日以降の平日)

### Contents

- 《ホールイベント》
- 0才からOK! 親子で楽しむコンサート
- 豊後FUNAーミュージカル体験&説明会
- 豊後FUNAーミュージカルフェスティバル2024
- 避難訓練コンサート
- 陽だまり便り「体調管理とセロトニン」
- 高校生向け起業家育成実践講座2024
- 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

【お問合せ】  
総合事務室

TEL 097-576-8877

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





ゼロからOK!

# 親子で楽しむ コンサート

★  
入場  
無料

## 『音楽で世界旅行』

全席自由 (※要整理券) **6/8 (土) 9:00**より小ホールにて整理券を配布。

# 2024 6/15 (土)

午前の部 11:00～ (開場10:30)

午後の部 13:30～ (開場13:00)

場所… 1F 小ホール

対象… 0歳児から未就学児とその保護者、  
または妊婦の方 (ホルとも優先入場あり)

出演… 大分県立芸術文化短期大学音楽科

## 豊後FUNAIミュージカル 体験&説明会

日程

2024 **7/20** (土)

受付 13:30～  
14:00 スタート  
16:30 終了予定

**無料**

※要事前申込

場所

1F 小ホール

定員

**60名** 対象: 小学2年生以上 申込期間: 7/1～7/15まで

講師

藤川ユウマ・ヨシザワコウタ

本音公演  
日程

2025 **3/16** (日)

## 豊後FUNAIミュージカル フェスティバル2024

2024の夏は豊後FUNAIミュージカル出演者がホルト  
ホール大分を飛び出し、大分の街で歌やダンスを披露し  
ます!!

大分で活動するグループとのコラボステージも企画中!!  
広場では県内で人気のキッチンカーも出店します♪

日程

2024 **8/11** (日)

ステージ 13:00～15:00 (予定)  
キッチンカー 11:00～16:00 (予定)

場所

祝祭の広場

料金

ステージイベント観覧無料

## 避難訓練コンサート

もしもコンサート中に地震に遭ってしまったら?!を  
テーマに、実際に大ホールでのコンサート中に避難訓練  
を行います。

いつ・どこで災害に遭ってしまうかわからない今、慣れ  
ない場所・非日常空間での避難訓練をぜひ体験してみ  
てください!

日程

2024 **8/20** (火)

**無料**  
全席自由

会場

1F 大ホール

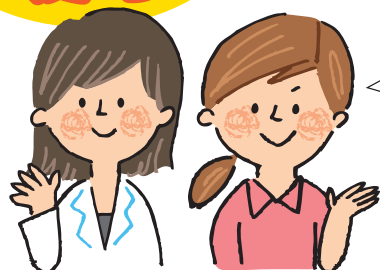
出演

大分県立大分豊府高等学校  
吹奏楽部

定員

**500名** ※4歳以上入場可 ※要事前申込

# 陽だまり 便り



お気軽に何でも  
聞いて下さい!

## 体調管理とセロトニン

春は気圧の変動や新生活の始まりなど生活環境に変化が多い季節。不調を感じる方の割合も多いといえます。わたしたちが毎日を快く過ごす上で欠かすことができない物質の一つがセロトニンです。

脳内のセロトニンは、驚きや恐怖に影響するノルアドレナリンが過剰に働かないようにコントロールを行い、快楽、喜びなどに関わるドーパミンが暴走するのを制御するなど、精神状態を安定させる働きを持ちます。さらに睡眠ホルモンであるメラトニンの生成に深く関わっており、睡眠に影響を与える神経伝達物質です。

脳は緊張やストレスを感じるとセロトニンを分泌して自律神経のバランスを整えようと働きます。セロトニンが活性化していると幸せな気持ちになり、逆に不足すると睡眠障害やうつなど精神的症状を引き起こすといわれています。

### セロトニンを増やすには

- 1 バランスの良い食事
- 2 日光を浴びる
- 3 適度な運動をする

セロトニンのもととなるのは必須アミノ酸のトリプトファンです。体内では生成されないため毎日の食事で摂る必要があります。せっかく摂取しても腸内細菌がバランスよく存在しなければセロトニンを合成できないため、食物繊維もしっかり摂り腸内環境を整えることが必要です。トリプトファンは、昼間は幸福感を与えるセロトニンに変化し、夜はセロトニンをもとに睡眠ホルモンのメラトニンに変わります。日光を浴びると太陽の光が網膜を刺激し、セロトニンの生成を活性化するので、日中に十分な量が分泌されることが大切です。光を浴びながらの運動はさらに効果的です。

### 食事のポイント

トリプトファンが多い食材

- 大豆製品(豆腐、納豆)
- 乳製品(チーズ、牛乳、ヨーグルトなど)
- 卵 ● 穀物 ● ゴマ
- バナナ ● ピーナッツ



塩分、脂質、糖質の摂りすぎに気をつけながら積極的に摂り、セロトニンの合成にはビタミン、ミネラルなどが必要なため、様々な食品をバランスよく摂りましょう!

## 心と体の健康のために

今回紹介したセロトニンは、別名“**幸せホルモン**”と呼ばれています。幸せを感じるためには、土台として“**心と体の健康**”が一番大事！

幸せホルモンであるセロトニンが活性化すると、感情が安定してリラックスしやすくなります！  
まずはリラックスできるような気分、動きができるように過ごしていきましょう☆  
ここで、セロトニンを放出するような活動をいくつか紹介していきます。

### 朝日を浴びる

午前中に朝日を浴びることです。特に、起きてから**1時間以内**だと「**体内時計のリセット**」にもなります。



### リズム運動

「1、2、1、2」の声掛けにあわせてできるようなリズム運動をすることです。

具体的には

- ウォーキング
- ランニング
- 自転車
- ラジオ体操
- 踏み台昇降

などです。



### 咀嚼（そしゃく）

よく噛んで食べることもリズム運動になります。リズム運動は5分ほど経つと、セロトニンが分泌されてきます。



### POINT

#### 効率の良い「朝散歩」

- ① 起床後1時間以内に、15分～30分程度の散歩を行う
- ② 散歩の後によく噛んで朝食を食べること

「朝散歩」の時間が取れない人は、通勤時に「太陽の光を浴びる」ことと「リズムよく早歩き」を意識すると良いです。



**大事なことは続けること！なるべく毎日行い、心と体の健康を保ちましょう！**

受講料

無料

昼食付(2日共)

定員12名  
高校生

高校生向け / 起業家育成実践講座2024

高校時代に学んだ

「やりたいことを実現する」

大分市  
産業活性化  
プラザ  
主催

開催日

2024年7月21日、28日

時間

9:30~17:00 (9:00開場)

会場

J:COM ホルトホール大分 2F セミナールーム

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)  
食物アレルギーをお持ちの方や食事に不安がある方は、昼食をお持ちください。

対象.....高校生(大分市内にお住まいか通学されている方優先)※高専生は3年生まで

申込方法.....ホームページの参加申し込みフォームまたはFAXにて事前申込み

募集期間.....2024年6/1(土)~7/16(火)

●トークセッション

●アイデアソン

身近な課題や地域の資源から  
商品やサービスを考える

〈ファシリテーター〉

株式会社ASO代表取締役

宮井 智史氏 Miyai Satoshi

〈講師〉

アシスポ代表

猪原 美羽氏 Ihara Miu

# 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/>



6/1(土)  
より

## 運動教室(7~9月、全10回)の 抽選申込を開始します。

毎回、たくさんの方にご参加いただいている運動教室です。目的や体力に合わせて、気軽に楽しく運動が継続できます。

決まった曜日や時間に運動することが難しい方には、1回ずつ参加もできます。マイペースで運動したい方にはトレーニングルームのご利用もおすすめです。

トレーニングルーム、運動教室についてのご質問はお気軽にお問合せください。

※写真はイメージです。



抽選申込期間

5/30(木)~6/12(水)

※来館にて抽選申込(用紙をご記入いただきます)

抽選日

6/13(木)

ご入金期間

6/14(金)~6/30(日)

お問合せ

下記まで

※7/1(月)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

幼児・  
児童向け

## リズム トレーニング教室

【内容】

リズムを通じて、体の動きにメリハリをつけ、パフォーマンス向上とケガの予防に繋がります。運動能力を高め楽しく運動を継続することができます。



日 時

6/3(月)・6/17(月)

6/7(金)・6/14(金)・6/21(金)・6/28(金)

4~6歳児 16:45~17:30

小1~3年 17:45~18:45

幼児向け

## アスレチック トレーニング教室

【内容】

たくさんの動きの中から運動刺激を取り入れます。正しい動作、対人シチュエーションなど視覚触覚判断の感覚を身につけます。



日 時

6/6(木)・6/13(木)

6/20(木)・6/27(木)

4~6歳児 16:45~17:30

まずは体験してみませんか?

子ども教室

体験料:初回限り1回 500円

お問い合わせ・お申込み 健康プラザ TEL 097-576-8883

次号vol.41は2024年8月25日発行予定

ホルト通信 vol.40 令和6年5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