



J:COM HorutoHall OITA

ホルト通信

Horuto News

vol.41

2024

take free

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。



誰でも知っている

アリスの

誰もが知らなかった

物語

ALICE THE MUSICAL

～「不思議の国のアリス」より～

魅惑的な「アリス」の世界を
個性的な出演者たちが
美しく歌い彩ります。
日常から不思議の国の世界へと
トリップしてみませんか。

原作:ルイス・キャロル
演出・台本・音楽:西田直木
音楽:張替政彦 振付:中川久美

Contents

- 国際交流イベント
- 高校演劇グランプリ
- 陽だまり便りマイオカイン
- 事業承継1day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

J:COM HorutoHall OITA 舞台芸術鑑賞会

2024.12/1 [日]

開場12:00 開演13:00 終演15:30 予定

J:COMホルトホール大分1F 大ホール

全席指定 (未就学児入場不可)

一般 | S席 ¥7,000 A席 ¥5,000 B席 ¥3,000

高校生以下 | ¥1,000 引き | ホルとも会員2割引 |

チケット販売開始 【ホルとも会員】9/1(日) 9:00～

※ホルトホール大分総合事務室のみで販売

【一般】9/8(日) 9:00～

チケット販売窓口

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

【お問合せ】
総合事務室

TEL 097-576-8877

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

〈主催〉ホルトホール大分みらい共同事業体

〈助成〉芸術文化振興基金助成事業

〈問合せ〉J:COM ホルトホール大分総合事務室 097-576-8877

〈後援〉大分合同新聞社/OBS大分放送/TOSテレビ大分/OAB大分朝日放送/J:COM大分ケーブルテレコム/エフエム大分



国際交流イベント フランスの映画や音楽、フランス人のジェスチャーをクイズで楽しく学びませんか！

「フランスの文化に触れよう」

—文化の違いは面白い— La Culture Française Est Intéressante

2024年
10/5(土)

会場：小ホール
料金無料
(全席自由)
※要事前申込み

上映会

開場9:30
開演10:00 終演12:15

上映作品：私たちの青春時代 (Adolescentes)
2020年 ルイ・デリュック賞受賞



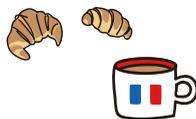
対象／一般(4歳以上入場可)
定員／各150名

セミナー

開場13:30
開演14:00 終演15:30

- フランスのジェスチャーを楽しもう！
- フランスの音楽を聴こう

講師：セバステイアン・プロー氏 (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)



同時開催

J:COMホルトホール大分
エントランスにて

フランスの伝統的な
焼き菓子カヌレや
パンを販売！



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



〈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9回ホルトホール大分 高校演劇グランプリ

「第66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

2024年 **11/2(土)・3(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

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!

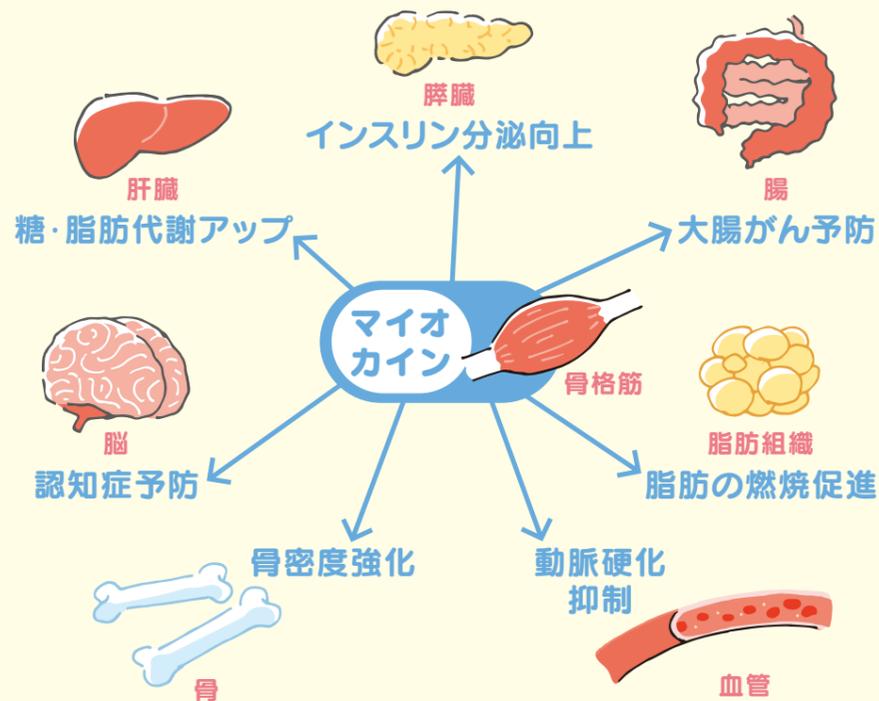


骨格筋の役割は 体を動かすことだけじゃない!の をご存知でしょうか

私たちの体を動かしているのは骨格筋(身体を動かす時に使われる筋肉)ですが、骨格筋の働きはそれだけではなく、「マイオカイン」と呼ばれるホルモン等の物質を分泌し、身体のような臓器に影響を与えて病気や老化の抑制に関係していることがわかってきました。

筋肉が伸びたり縮んだりするとマイオカインが分泌され、筋肉自体に作用する以外に、血流によって全身に運ばれ、図にあるように様々な臓器にプラスの効果をもたらします。

マイオカインによる各臓器への作用



運動が健康に良いというのはよく知られていることではありましたが、このマイオカインが肥満や糖尿病予防、認知症予防といった効果をもたらしているのではないかと考えられるようになりました。

どれくらいのマイオカインが存在して、どのような働きをするのかまだわかっていないこともたくさんあります。これまでに30種類以上のマイオカインが発見されています。普段の生活の中に積極的に運動を取り入れたいものです。

運動を無理なく習慣化していくには、運動後に適切な栄養摂取と休養を十分に取、疲労回復に努めることが大切です。食事は主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品が揃ったバランスの良い食事を心掛けましょう。

運動後しっかり摂取したい栄養素をピックアップ

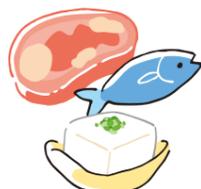
糖質

筋肉の疲労回復に糖質が必要です。運動後は筋グリコーゲンが減少してしまい、疲労感の原因になります。



たんぱく質

筋肉の材料になります。不足すると十分な筋肉の合成が行われません。肉、魚、卵、乳製品に多く含まれる「動物性たんぱく質」と大豆や穀物に多く含まれる「植物性たんぱく質」のどちらも摂るようにしましょう。



筋肉から分泌される「マイオカイン」による“継続した健康効果”を得るには、日常生活に運動を取り入れることが大切です。

しかし、運動習慣のない方が急激に負荷の高い運動を行うことは困難ですし、からだを痛める可能性もあります。マイオカインは、運動強度が高いほど分泌量が増えるという報告が多いですが、きつい運動でも軽い運動でも分泌されるものです。まずは無理なく続けられる程度の運動から始めるようにしましょう。

『マイオカイン』を活性化させる運動をいくつかご紹介します。

1 有酸素運動

有酸素運動とは、運動負荷があまり高くはない動きをある程度の時間継続して行う運動のことをいいます。1日あたり20~40分の時間を目安に週3回以上の有酸素運動を行うことが効果的です。



自転車

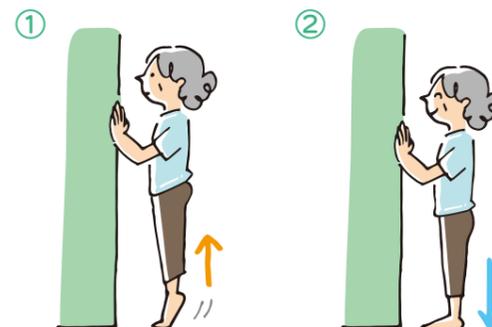
ウォーキング、
ジョギング

スイミング、
ウォーキングプール

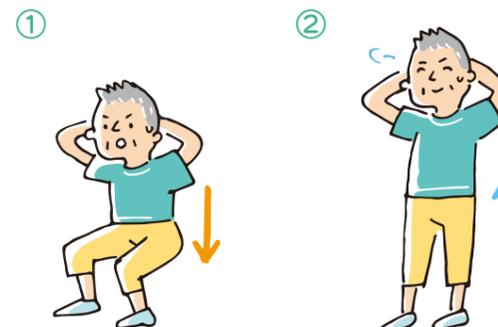
2 レジスタントレーニング(筋カトレーニング)

レジスタントレーニング(筋カトレーニング)は、筋肉に負荷をかける運動を繰り返し行う運動です。その中で、第二の心臓といわれる『下腿三頭筋』が鍛えられる“かかと上げ”、立ち上がりや階段の昇り降りなど日常生活の動作と関連のある『大腿四頭筋』が鍛えられる“スクワット”がおすすめです。運動は反動をつけずゆっくり行い、1~2日おきの頻度で行うことが望ましいです。

かかと上げ



スクワット



その他にも、普段の生活の動作を意識するだけで“マイオカイン”は分泌されます。

- ・移動はできるだけ歩くことを心がける
- ・いつもより歩くスピードを少し速くする
- ・エスカレーターやエレベーターではなく階段をつかう
- ・座っているとき背もたれにもたれない

「体を動かすことは健康にいい」といわれるワケが少しずつ解明され、私たちの健康意識の増進に役立てられています。持病がある方はかかりつけ医と相談しながら、できることから普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

事業承継

相談無料

秘密厳守

無料の事業承継相談会を
大分市産業活性化プラザで
定期開催しています。

1Day クリニック



相談日

~~【第1回】2024年 6月13日(木) 13:00～17:00~~

【第2回】2024年 8月29日(木) 13:00～17:00

【第3回】2024年 10月17日(木) 13:00～17:00

【第4回】2024年 12月19日(木) 13:00～17:00

【第5回】2025年 2月 6日(木) 13:00～17:00

60分/要事前予約

※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)

相談員

承継コーディネーター
中小企業診断士

栗山 浩一



エリアコーディネーター
中小企業診断士

岩崎 美紀



サブマネージャー(第三者承継支援)
中小企業診断士

朝来 浩一郎



サブマネージャー(親族内承継支援)
中小企業診断士

村松 清



創業支援ルーム 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/>



9/1(日)
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(日)~9/11(水)**

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽 選 日 **9/12(木)** ※9/13(金)HP、掲示板等で
当選発表(電話問合わせ可)

ご入金期間 **9/13(金)~9/30(月)**

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(火)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!

大人も子どもも科楽の世界へ

科楽

サイエンス
フェス2024
in大分

今年も開催!
2024. 9.21 土
10:00-17:00 in J:COM ホルトホール大分
※出演者は変更の可能性があります。





東京理科大学
教授・物理学者
山本 貴博



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



ウェルネス
プロデューサー
岸 紅子



サイエンススイーツ部長
芸術教育士・ゲームデザイナー
太田さちか



宇宙キリスト
一般社団法人そらび代表理事
榎本麗美



国立天文台水沢川観測所
所長(兼)教授
本間希樹



科学雑誌Newton編集部長
株式会社エントラプリズ
板倉 龍

主催/サイエンスフェス2024in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 Instagramで情報発信中
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) @sciencefes_oita

ホルトホール大分 講座受講者募集の ご案内

令和6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.42は2024年11月25日発行予定

ホルト通信 vol.41 令和6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