

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。

J:COM HorutoHall OITA

日本の伝統的な落語、太神楽をはじめ、音楽パフォーマンスやマジックなど、バラエティに富んだ新春ら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。



春風亭三朝
落語

のだゆき
音楽パフォーマンス



鏡味正二郎
太神楽

新春 ホルトホール寄席

林家はな平
落語



小泉ポロン
マジック



昔昔亭昇
落語



お楽しみ抽選会があります！

2025年1/18(土) 開場 13:30 開演 14:00 終演 16:30 (予定)

J:COM ホルトホール大分 1F 小ホール

一般 2,000円 中学生以下 1,000円 全席自由
ホルとも会員 2割引 ※4歳以上入場可

チケット販売開始
2024年12/1(日) 9:00～

- トキハ会館 3F プレイガイド
 - エトウ南海堂
 - J:COM ホルトホール大分 1F 総合事務室
- ホルとも会員割引は
J:COM ホルトホール大分 1F 総合事務室
のみでの取り扱いとなります

ホルとも会員
優先入場有り

ホルとも会員様は 13:15 までにホルとも入場口にお越し下さい。13:15 分を過ぎますと、一般の列にお並びいただきます。優先入場の開始は 13:20 からを予定しております。

【お問合せ】
総合事務室

TEL 097-576-8877

《主催》ホルトホール大分みらい共同事業体 《制作》公益社団法人 落語芸術協会 《協力》(株) テイクファイブ
《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
《問合せ》J:COM ホルトホール大分 総合事務室 TEL 097-576-8877

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

Contents

- ジングルベルコンサート
- クリスマスライブ2024
- スタインウェイを弾きませんか
- 高校演劇グランプリ凱旋公演
- 陽だまり便り 带状疱疹
- 大分市産業活性化プラザセミナー
- 産学連携講座
- トレーニングルームからのお知らせ
- 運動教室参加者募集
- 障害者週間



J:COM HorutoHall OITA

ホルト季節のプログラムvol.3

ジングルベルコンサート

レオ&リョウマ ヴォーカル デュオ

Ref^{リフライズ}Rise Christmas Live 2024

無料
全席自由
※要整理券

2024年 12/21 土

J:COM ホルトホール大分 小ホール
開場13:30 / 開演14:00 / 終演15:30

ホルとも会員優先入場有り

- 主催 / ホルトホール大分みらい共同事業体
- お問い合わせ / J:COM ホルトホール大分
総合事務局 市民ホール担当 (TEL:097-576-8877)



出演 RefRise(リフライズ)
ボーカルデュオ REO/RYOMA

応援歌や家族愛などをテーマに、心に届くメッセージを歌に乗せて届けるボーカルデュオ「RefRise(リフライズ)」が贈るクリスマスソングや心温まる音楽をお楽しみください。

<整理券配布【一般】>

- 11月24日(日)9:00~10:00(整列8:30~)
- エントランスにて先着150枚配布します。
- 10:00以降は総合窓口にて配布。枚数はお一人様2枚まで。
- 対象 / 一般(4歳以上入場可)
- 定員 / 202名

第9回ホルトホール大分 高校演劇グランプリ凱旋公演



昨年度凱旋公演出演校 日田三隈高等学校演劇部「19時過ぎの教室で」

11月に開催された「第9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 2025年 2/11 火・祝

会場 J:COM ホルトホール大分1F 小ホール

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 / 12月15日(日)予定

チケット販売場所 / J:COMホルトホール大分 総合事務局

スタインウェイを 弾きませんか

日程 2025年
2/20 木・24 月・振休
10:00~19:00

会場 J:COM ホルトホール大分
大ホール

申込 **ホルとも会員** 2025年1月26日(日)
9:30~10:30で受付後、抽選

一般 2025年1月26日(日)
13:30~14:30で受付後、抽選

抽選して受付の順番を決定し、折り返しご連絡いたします。
1月28日(火)9:00~空いているコマの先着受付。2時間以上でも予約できます。

対象 一般 料金 1,000円 / 30分

条件 1団体につき2日間合計で
最大2時間(4コマ)まで。



陽だまり 便り



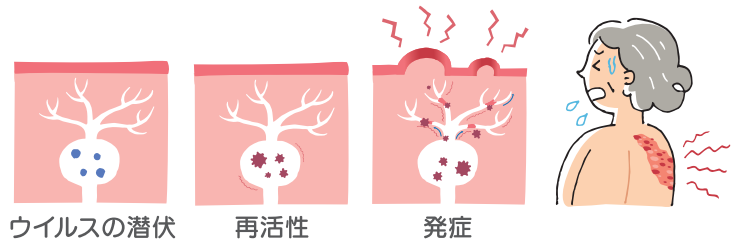
たいじょうほうしん 知っておきたい病気 帯状疱疹

帯状疱疹は水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気で、水ぼうそうになったことがある人なら誰でも帯状疱疹になる可能性があります。日本人の90%以上が水ぼうそうにかかり、その後、終生、体の中の神経節にウイルスが潜伏し続けます。

加齢、疲労、ストレス等による免疫力低下によって潜伏しているウイルスが再活性して帯状疱疹を発症します。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症すると言われています。

背中や胸の左右どちらかの神経に沿って痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが帯状に生じます。額や頬、眼の周りにも現れることもあります。痛みは人によって違いますが、夜も眠れないほど激しい場合もあります。

多くの場合は、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、長い間痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」に悩まされることがあります。



治療

治療にはウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬を早期に投与することが重要です。帯状疱疹に特徴的な前兆や初期症状を示すことがあり、これらのサインを早期に見つけることが大切です。

帯状疱疹の前兆や初期症状のポイント

発疹が出現する前に皮膚のかゆみを感じることがあります。体の片側だけに帯状に発症するのが特徴的です。かゆみと共にチクチク、ピリピリ、ジンジンといった痛みも生じます。2～3日後にかゆみや痛みのある部位に赤いポツポツとした斑点が出現し、赤い斑点はやがて小さな水疱へと変わります。

予防

日頃からバランスの良い食事、十分な休息、適度な運動、ストレス解消など健康管理を行い、免疫力の維持に努めましょう。

最大の予防法はワクチン接種で、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。現在、ワクチン接種は「任意接種」のため費用は自己負担ですが、自治体によっては接種費用の一部を補助しています。今後は接種費用を公費で補助する「定期接種」とする方針が決定しました。(※注1)対象年齢などの詳細は、これから議論され決定される見通しです。

種類	生ワクチン	不活化ワクチン
対象	50歳以上	50歳以上・ 帯状疱疹のリスクが高い18歳以上の者
接種回数	1回	2回
費用	1万円程度	4万円程度(2回分)
接種方法	皮下注射	筋肉注射
発症予防効果 (※注2)	接種後1年 62.0% 接種後5年 43.1%	接種後1年 97.7% 接種後10年 73.2%

参考資料:

(※注1) 第26回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会ワクチン評価に関する小委員会資料 帯状疱疹ワクチンについて

(※注2) 第21回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会ワクチン評価に関する小委員会資料 帯状疱疹ワクチンについて

免疫力を高めて帯状疱疹を予防しましょう！

免疫力の低下が帯状疱疹を発症させる一因とされています。免疫力を高めるには、バランスの取れた食事、十分な睡眠、ストレスの軽減、そして適度な運動があげられます。



では、適度な運動とはどれくらいの運動をさすのでしょうか？ 下表の厚生労働省が発表している身体活動・運動の推奨事項一覧を参考に取り組んでみてください。

全体の方向性

- 個人差等を踏まえ、強度や量を調節し、可能なものから取り組む
- 今より少しでも多く身体を動かす

	身体活動	座位行動
高齢者	<p>歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度) 身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)</p> <p>運動 有酸素運動・筋力トレーニング グ・バランス運動・柔軟運動 など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング*1を週2~3日】</p>	<p>座りっぱなしの時間が 長くなりすぎないように 注意する</p> <p>(立位困難な人も、 じっとしている時間が 長くなりすぎないように 少しでも身体を動かす)</p>
成人	<p>歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度) 身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)</p> <p>運動 息が弾み汗をかく程度以上 (3メッツ以上の強度)の運動 を週60分以上(週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】</p>	
子ども (※身体を動かす 時間が少ない 子どもが対象)	<ul style="list-style-type: none"> ● 中強度以上(3メッツ以上)の身体運動(主に有酸素性身体運動)を1日60分以上行う ● 高強度の有酸素性身体運動や筋肉・骨を強化する身体運動を週3日以上行う ● 身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム*2を減らす 	

※注1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※注2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

忘新年会、歓送迎会、各種パーティー 予約受付中！ /

café restaurant
horuto garden

イタリアンカフェレストラン ホルトガーデン

TEL097-576-8884

定休日/毎週日曜日・月曜日

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



産学連携講座

定員 先着35名

受講料 無料

開催日時
2025年
1月23日・30日、2月6日・13日(木)
18:30～20:30(18:00開場)

会場
大分市産業活性化プラザ セミナールーム
(J:COM ホルトホール大分 2F)

定員対象
テーマに興味がある方
(大分市内にお住まいか、お勤めの方優先)

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12/1(日)～2025年1/21(火)

共催
日本文理大学・
おおいた地域連携プラットフォーム

第1回

1月23日(木)

生活を一変させるAIと
ICTのチカラ～多様な
分野への影響と可能性～

日本文理大学保健医療学部 准教授

宮崎 仁氏

第2回

1月30日(木)

生成AIで広がる世界
～日常と仕事に役立つ
ツールの体験談～

日本文理大学保健医療学部 准教授

宮崎 仁氏

第3回

2月6日(木)

自動車業界の省資源化に
貢献するモデルベース
開発について

日本文理大学工学部 教授

清水 良氏

第4回

2月13日(木)

日本と世界のエネルギー問題
～資源エネルギー庁
「エネルギーの今を知る10の質問」
と「エネルギー白書」から読み解く～

日本文理大学工学部 准教授

原田 敦史氏

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。

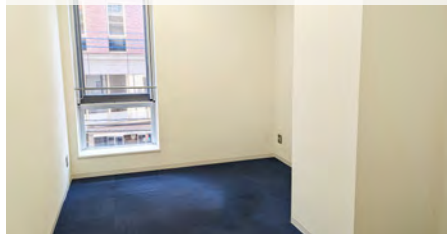
- ・ルームAとBは、主に会社を設立して事業を開始しようとする方、会社設立後5年を経過していない方が対象です。
- ・ルームCは、主に個人で事業を開始しようとする方、また個人で事業開始後5年を経過していない方が対象です。
- ・24時間、365日利用可能です。・物品の製造や販売場所としての利用はできません。
- ・入居には事前の審査があります。その他詳しい条件についてはお問い合わせください。

メイン創業支援ルーム A



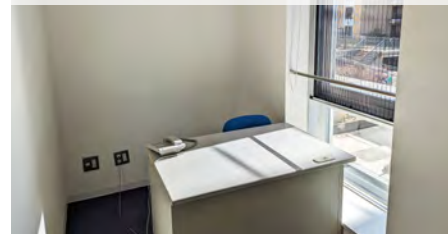
【面積】約28㎡(6室)
【使用料】25,980円/1ヶ月※
【入居期間】1年(2回の更新可能)

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/>



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 ② 1回単位で参加

通常教室

10回コース **7,100円**

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

10回コース **6,000円**

※料金は教室により異なります

1回につき

940円

または

500円

抽選申込期間 **12/1(日)～12/10(火)**

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽選日 **12/11(水)**

※12/12(木)HP、掲示板等で当選発表(電話問合わせ可)

ご入金期間 **12/12(木)～12/25(水)**

※1/4(土)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。期間中である12月3日(火)～12月8日(日)の6日間に1階エントランスホールでパネル展示を行います。12月6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。

～技術であなただをほぐします～

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 **12/6(金) 10:00～12:00**

会場 **エントランスホール(1F)**



～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

補聴器を使用した時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 **12/6(金) 14:00～16:00**

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3階 障がい者福祉センター TEL.097-576-8880 FAX.097-544-3020

次号vol.43は2025年2月25日発行予定

ホルト通信 vol.42 令和6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