

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。

ホルト
季節のプログラム
vol.2

J:COM HorutoHall OITA

出演
大分県立
芸術文化短期大学
音楽科

ゼロ 〇 才からOK!

親子で楽しむ コンサート

入場
無料

「音のおもちゃ箱」

授乳室あり

ベビーカー置き場あり

2026 6/20 土

親子で楽しむコンサートでは、管楽器・弦楽器・打楽器など、
いろいろな種類の楽器を『見て・聴いて・触れる』ことで
楽器や音楽を身近に感じられます。今年のテーマは「音のおもちゃ箱」。
いろんなドキドキやワクワクがいっぱいの演奏を楽しんでください。

午前の部 11:00-12:00 (開場 10:30)

午後の部 13:30-14:30 (開場 13:00)

会場 J:COM ホルトホール大分
1F 小ホール

〔整理券配布〕 6月6日(土) 9:00~

各回 定員 180名

J:COM ホルトホール大分小ホールにて整理券を配布。
0歳児から未就学児とその保護者の方や小学生のご兄弟、
妊娠中の方対象。

※対象以外の大人の方のみの参加はご遠慮ください。

整理券の配布はひと家族4名様分までとさせていただきます。

膝上鑑賞のお子様は整理券が不要となります。

〔当日の入場について〕

●整理券をお持ちの方は、各開演時間の5分前まで
にご入場ください。

●ホルとも会員様は優先入場有ります。
ひと家族につき1枚会員証をご提示ください。
開場15分前までに会員証と整理券を持って
ホルとも入場口にお越しください。
時間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10分前を予定しております。

Contents

- 《ホールイベント》
- 0才からOK! 親子で楽しむコンサート
- 避難訓練コンサート
- 豊後FUNAミュージカル体験&説明会

- 陽だまり便り「腸内環境」
- 創業支援ルーム入居者募集
- 高校生向け起業家育成実践講座 2026
- 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/](https://www.horutohall-oita.jp/)

* 第10回

避難訓練コンサート

無料
全席自由

要事前
申込

「もしホールでのコンサート中に災害に遭遇してしまったら」をテーマに、実際に音楽コンサートのイベント中という想定で避難訓練を行います。第10回は津波を想定した訓練で階段を使用して3階まで避難します。知らない人ばかりの状況でどのように行動し、助け合えるかを体験できる機会です。

日時

2026 **8/7** 金

開場 13:30 開演 14:00



会場 **大ホール**

出演

大分県警察音楽隊／
大分市立王子中学校吹奏楽部

対象

一般（4歳以上入場可）

定員

500名

申込先

総合事務室

●Mail: shimin-hall@horutohall-oita.jp

●FAX: 097-544-5690

参加
方法

チラシの申込記入欄に記入して窓口へ。もしくはFAX、メール。
チラシデータはHPからもダウンロードできます。

受付
期間

2026 7/1 水 ~

豊後FUNAIミュージカル 体験&説明会

毎年開催する豊後FUNAIミュージカルの講師による
歌・ダンスの体験会と、ワークショップ参加・本番出演に関する説明会。
歌やダンスに興味のある方はぜひご参加ください。

無料
※要事前申込

日時

2026 **7/25** 土

開場12:30~/13:00開演/15:30終演(予定)

会場

小ホール

対象

小学2年生以上

定員

先着**60名**

申込先

総合事務室

●Mail: shimin-hall@horutohall-oita.jp

●FAX: 097-544-5690 ※電話での申込不可

参加
方法

申込用紙に必要事項を記入の上、
直接窓口・メール・FAXにて申込。

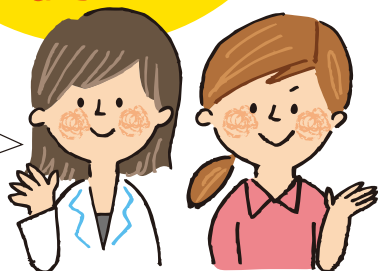
受付
期間

7/1 水 ~ 7/19 日 まで



陽だまり 便り

お気軽に何でも
聞いて下さい！



良好な腸内環境は健康に必須

近年、健康づくりに腸内環境が重要であると注目を集めるようになりました。腸内には1000種類とも言われるほど多種多様な細菌が100～1000兆個生息しています。それは善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3種類に分類され、これらの菌のバランスが取れた状態であれば、腸内環境は良好と言えます。

理想の腸内環境

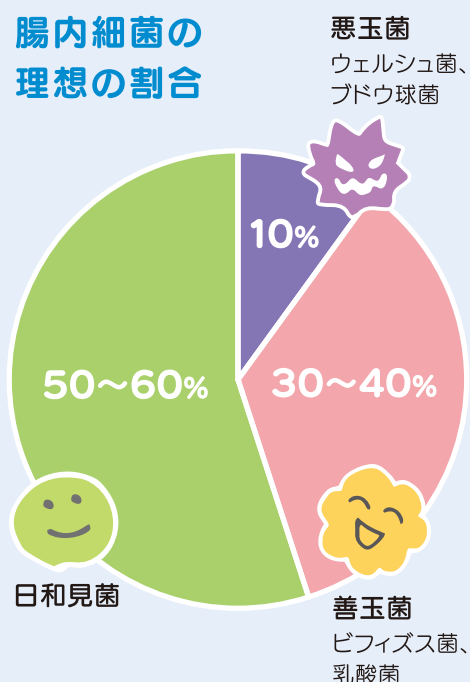
バランスが乱れて悪玉菌が優勢になり腸内環境は悪化すると、様々な病気につながる事がわかっており、大腸がんや乳がん、動脈硬化、肥満、糖尿病などの生活習慣病、花粉症やアトピー性皮膚炎といったアレルギーなどの病気と関係しています。悪玉菌は肉などのたんぱく質を分解するという必要不可欠な働きもあります。悪玉菌はいない方が良いというのではなく理想的なバランスを保ち、多様性を維持するのが理想です。

良好な腸内環境ではビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢で腸内を弱酸性に保つことができます。弱酸性に保たれると悪玉菌の増殖は抑えられ有害物質が作られるのも抑えられます。



腸内環境が悪化すると

腸内細菌の 理想の割合



- 悪玉菌が有害物質や発がん性物質を生成します。有害物質は腸粘膜を刺激して炎症を引き起こし、腸のバリア機能が低下します。すると腸壁から毒素や病原菌が入り込みやすくなり、それらは血流に乗って全身へ運ばれ、全身でのトラブルの原因となります。また、腸内環境は血圧や血糖値の調整、脂質の代謝にも影響を与え、適切なコントロールが行えなくなります。これらによって慢性的な疲労、肌荒れ、肥満、動脈硬化、生活習慣病などにつながる事がわかっています。

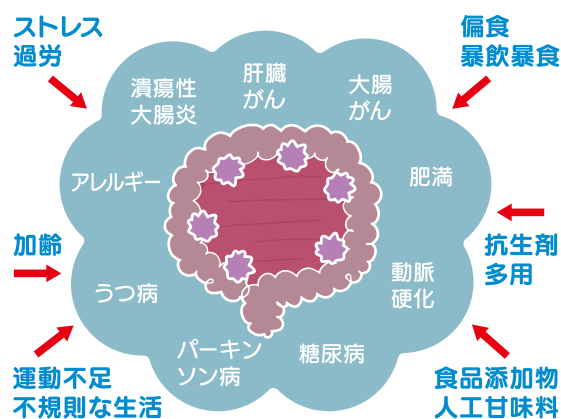
- 体内の免疫細胞のうち70%が集まる場所が腸です。その腸内での免疫システムが正常に機能しなくなり、アレルギーや感染症を引き起こし、ガン細胞を排除しにくくなります。

- 主に腸で生成される神経伝達物質セロトニン（精神安定や睡眠に関与）の生成量が減少することで不眠やうつ症状を引き起こすことがあります。

バランスが乱れる原因

腸内細菌の種類は人によって全く異なり個人差が大きく、食べるものや生活習慣、ストレスなどによって日々変化します。年齢を重ねていくと腸管運動が弱まり老廃物や腐敗物質がたまりやすく、悪玉菌が増えて腸内環境が悪化しやすくなります。

腸内環境は食べたものに大きく左右されるので食生活は注意が必要です。脂質や動物性たんぱく質の取り過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどに注意しましょう。抗生剤は善玉菌を殺菌してしまうことになるため不要な使用は望ましくありません。



腸内環境を整える 腸活 に取り組んでみませんか

理想的な食事

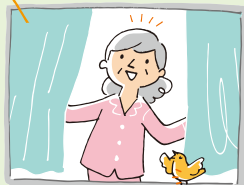
ご飯などの**主食**、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質主体の**主菜**、野菜・きのこ・海藻などの**副菜**を揃えたバランスの良い食事が基本になります。

それに加えて、乳酸菌やビフィズス菌を含む**発酵食品**や善玉菌のエサになって善玉菌を増やす働きをする**発酵性食物繊維・オリゴ糖**を取り入れるようにしましょう。

発酵食品…納豆、キムチ、ヨーグルト、漬物など

発酵性食物繊維・オリゴ糖…バナナ、大豆、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、海藻、もち麦など

取り入れたい生活習慣



規則正しい生活
(自律神経を整える)



朝食を食べる
(胃大腸の反射によって腸が動き出す)



朝のトイレ習慣
(排便のリズムを作る)



空腹時間を作る
(腸内の残渣をクリーンにする時間になる)



炭水化物ダイエットは避ける
(穀物からの食物繊維が減少)



十分な睡眠をとる
(同じ時間に起床し朝日を浴びる)



ウォーキング・エクササイズ
(軽い運動で腸の蠕動運動を促進)



ストレスケア
(自然に触れる機会を持つなどリフレッシュ)

厚生労働省は40歳以上を対象に、大腸がん検診として年1回の便潜血検査を推奨しています。要精密検査の結果を受けた場合は、すみやかに大腸内視鏡検査(大腸カメラ)を受けるようにしましょう。

腸内環境を整えることは健康な身体を作る基盤と言えます。

毎日の生活の中で腸活を心がけてみませんか。

受講料

無料

昼食付(2日共)

定員 **12名**

高校生向け / 起業家育成実践講座2026

大分市
産業活性化
プラザ
主催

高校生対象

「やりたいことを 実現するヒント」

開催日

2026年 **7月18日^{第1日}土**、**25日^{第2日}土**

時間

9:30~17:00

会場

J:COM ホルトホール大分 2F セミナールーム

トーク
セッション

高校時代に学んだ
「やりたいことを実現するヒント」

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

立命館アジア太平洋大学2年生
小松 杏 氏 Komatsu Anzu

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込みフォームまたはFAXにて事前申込み

募集期間.....2026年6/1(月)~7/16(木)

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

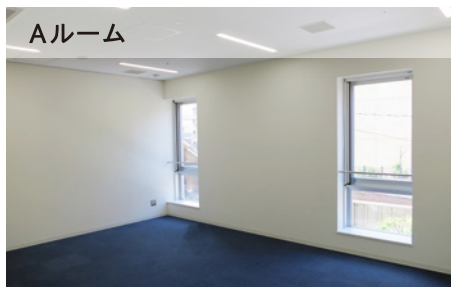
大分駅前の好立地にあるJ:COMホルトホール大分内で、安価な使用料。
専門の相談員がビジネスの成長を後押しします。

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。

- ・いずれの部屋も、これから創業しようとする方、または創業後5年以内の方であれば、個人・法人を問わずご利用いただけます。
- ・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。

Aルーム



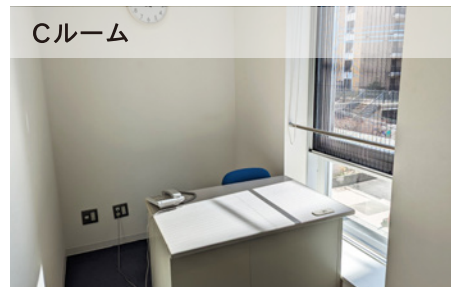
【面積】約28㎡(6室)
【使用料】25,980円/1ヶ月※
【入居期間】1年(2回の更新可能)

Bルーム



【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)

Cルーム



【面積】約5㎡(3室/机・椅子付)
【使用料】4,920円/1ヶ月※
【入居期間】1年(2回の更新可能)

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/>



J:COMホルトホール大分 健康プラザ

運動教室参加者募集!!

ー7月～9月開催(全10回)の運動教室ー

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

60分クラス

10回コース **7,700円**

45分クラス

10回コース **6,600円**

※料金は教室により異なります

2 1回単位で参加

1回につき

940円

抽選申込期間

5/28(木)～6/10(水)

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽選日

6/11(木)

※6/13(金)HP、掲示板等で当選発表(電話問合せ可)

ご入金期間

6/12(金)～6/18(木)

※6/9(金)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 トレーニングルーム

【2026年度新設講座】 キッズダンス教室生徒募集!!

内容

ダンス必修化されて久しく、
小学校から9年間ダンスを学ぶ時代。

ダンスを通して様々な動作をすることで、運動の楽しさと喜びを覚えながら、全般的な筋肉をつくり、リズム感・柔軟性・俊敏性・反射神経・バランス感覚を養い、かつ協調性や表現力等の心と体を育くむ講座です。

開催日時・料金等

対象…年長～小学4年生

日程…毎週日曜日/9:30～10:30

料金…4,400円(月謝制)

定員…20名

まずは体験してみませんか?
初回体験無料!



キッズダンス教室 カラダメンテナンス教室の
問合せ・お申込みはこちらから!



カラダメンテナンス教室

内容

姿勢改善・健康志向の方に。

身体の癖、歪み、可動域、怪我の有無といった身体の特徴は人によって異なります。身体も年齢も経験も違うため、理想とするゴールも異なります。バレエストレッチを軸に、効果的・効率的に身体を整えるエクササイズ環境を提供します。

開催日時・料金等

対象…一般

日程…毎月第1・第3月曜日
/11:15～12:15

料金…7,700円(5回コース)

定員…6名(セミパーソル)



お問い合わせ・お申込み 健康プラザ TEL097-576-8883

次号vol.49は2026年8月25日発行予定

ホルト通信 vol.48 令和8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