

女性誌販売部数 No.1※『ハルメク』から新サービス登場！
“観る・聴く・学ぶ・つながる”すべてが揃う
シニア女性向けコンテンツ&アクションプラットフォーム
『ハルメク 365』を提供開始

～デジタルコンテンツ×リアル体験でシニア女性の暮らしをより豊かに～

女性誌販売部数 No.1※雑誌「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫、株式会社ハルメクホールディングス 100%子会社）は、2022年9月1日より、新たなコンテンツ&アクションプラットフォーム「ハルメク 365（サンロクゴ）」を提供開始いたします。

（※）日本 ABC 協会発行社レポート（2021年7月～12月）より



▼サービスサイト

URL：<https://halmek.co.jp/>

雑誌「ハルメク」の公式サイトとして2018年8月にスタートした「ハルメク WEB」は、この4年間に月間訪問者数 364 万人（2022年7月現在）を超えるサイトに成長しました。このたびハルメク WEB は、「観る・聴く・学ぶ・つながる」をテーマに、月額定額制の新サービスを追加して「ハルメク 365」としてリニューアルいたします。

シニア女性向けコンテンツ&アクションプラットフォーム「ハルメク 365」とは

50代からの女性がよりよく生きることを応援してきたハルメクが、新サービス「ハルメク 365」をオープンしました。これまでの「読んで役立つ」コンテンツに加え、ファッション・美容・料理レシピ・脳トレ・エクササイズなど、毎日が楽しくなるオリジナル動画を大幅に追加。また女性誌販売部数 No.1「ハルメク」の誌面と連動したリアルイベント&オンライン講座も毎月開催します。従来の「見る」「読む」を超えて、サービスや体験、仲間とのつながりなど、新しい「好き」が見つかり、考えもしなかったようなアクションにつながっていく、そんなきっかけを次々に提供してまいります。

※今回のリニューアルに伴い、従来の「ハルメク WEB 会員」は、「ハルメク 365 お試し会員（無料）」に自動で移行させていただきます。ハルメク 365 お試し会員（無料）は、これまで通り無料配信記事を閲覧できるほか、有料会員限定のコンテンツも一部ご利用いただけます。

■サービス開始の背景

雑誌やウェブでの情報発信をはじめ、通販、店舗、イベント、講座等でシニア女性のさまざまなニーズに応えてきたハルメクですが、社会の急速なデジタルシフトを背景に、今後はより多くの方に気軽にコンテンツを楽しんでいただくべく、シニア女性に特化したウェブサービスの開発に踏み切りました。従来の読みものコンテンツに、動画や音声コンテンツを加え、さらにハルメクの特徴でもあるリアルな講座やイベントも組み合わせることで、動画をただ見るだけでなく、それをきっかけに日常に変化が起きたり、新しいチャレンジやアクションに繋がったりするサービスを目指しています。

まいにち 好きが みつかる **ハルメク 365**
h a l m e k サブロゴ

雑誌 | 通販 | シニア住宅 | 一覧 | ご利用ガイド | **ハルメク365とは**

ハルメク365トップ > 講座・動画

講座・動画

健康 | 暮らし | エンタメ
生き方 | ファッション

講座予約はこちら

おすすめ講座 ★★★★★

- 2022.08.23 横森美奈子さんのおしゃれ塾
- 2022.08.23 エンタメ 2022.08.23 ハルメク編集長 山岡朝子のびかびからジ Vol.03 17:13
- 2022.08.12 暮らし 2022.08.12 山本ふみこおしゃべりな本棚 第1回『児童書との再会』

365サービス

- 講座・動画
- イベント予約
- 365会員特典
- 人生相談
- 12星座占い
- サービス一覧

■主なコンテンツ

記事約 7,000 本、うち本会員（有料）限定記事約 400 本
本会員（有料）限定動画約 100 本（毎月約 100 本の動画を順次公開）
講座・イベント 毎月複数開催

■「ハルメク 365」おすすめコンテンツ『きくち体操講演会』

ハルメクでは、雑誌の誌面で紹介した内容を、実際に体験していただくために、オフライン・オンライン合わせ、イベントや講座を年間 100 回以上開催しています。中でも特に人気なのが、菊池和子さんによる「きくち体操」。誌面の連載で披露する 88 歳とは思えない身のこなしと美しさは多くのファンを惹きつけ、毎年開催される講演会では、1,000 名を超えるシニア女性が集います。今年はコロナ禍を経て 3 年ぶりの開催を 11 月に予定。ハルメク 365 本会員（有料）の方は、無料でオンライン参加できる他、会場にも特別優待価格で参加できます。また、毎月の連載に連動した「きくち体操」の動画をハルメク 365 でスタート。菊池和子さんご自身による解説付きで、体の動かし方をしっかり確認できます。

胃腸が
元気になる動き

1 あおむけになり、おなかをギュッと引いて
ひざを引き寄せる

下半身全体の筋肉と腹筋が
つながっていることが意識できます

おなかをギュッと引くから、これだけ
おなかの脂肪がハッキリします。

はじめに！

腰尻も、お尻の
筋肉を使い、
ひざを引き寄せる

脳で意識するポイントは

おなかを引き、
床に頭を押しつけるように
両手を広げ、
手のひらは床に

押し出している足は
床から少し離す

足を離して
ひざを引き寄せても
OK!

上の写真のように、腰が
伸びてくるのが
目安です。無理をせずに行い
ましょう。

55 ハルメク 2022年9月号

自分の体は、自分でよくしる
きくち体操
第74回

胃腸の疲れ
おなかのまわりの筋肉を育てて、
内臓を正しい位置に！
弱らせていた胃腸が、
よりよく働きます

きくち体操をするといふと、どんなイメージがあるか？
「きくち体操」は、おなかのまわりの筋肉を育て、
内臓を正しい位置に保ち、胃腸を強くする効果があります。
おなかのまわりの筋肉を育てると、おなかの動きがよくなり、
胃腸の働きがよくなります。おなかのまわりの筋肉を育てると、
おなかの動きがよくなり、胃腸の働きがよくなります。
おなかのまわりの筋肉を育てると、おなかの動きがよくなり、
胃腸の働きがよくなります。おなかのまわりの筋肉を育てると、
おなかの動きがよくなり、胃腸の働きがよくなります。

3年ぶりに会場でも参加できます！
『きくち体操講演会』開催決定

会場参加 2022年11月30日(水)
13:00開演、15:00終了予定
会場：有明ホール(有明)

オンライン参加
開催日時：2022年11月30日(水)
13:00開演、15:00終了予定
会場：有明ホール(有明)

ハルメク365本会員(有料)になると、オンライン講演会は無料です！会場参加も優待に！

きくち体操とは？
きくち体操は、おなかのまわりの筋肉を育て、
内臓を正しい位置に保ち、胃腸を強くする効果があります。
おなかのまわりの筋肉を育てると、おなかの動きがよくなり、
胃腸の働きがよくなります。おなかのまわりの筋肉を育てると、
おなかの動きがよくなり、胃腸の働きがよくなります。

2022年9月号 ハルメク 54

<会員種別>

お試し会員（無料） / 本会員（有料）

<会員特典>

お試し会員（無料）：本会員（有料）限定の記事・動画を、毎月3本まで視聴可

本会員（有料）：すべてのコンテンツを見放題+講座・イベントを割引

<利用料>

ハルメク 365 単独でご利用の場合：月額 770 円/年額 9,240 円（税込）

ハルメク 365+雑誌「ハルメク」セットの場合：雑誌定期購読料の他、月額 550 円/年額 6,600 円（税込）

※いずれもお支払いは年額一括のみ

※申し込み月は無料

※中途解約はいつでも可能

▼早期入会キャンペーン実施中！

<https://halmek.co.jp/365/01/>

ハルメク 365 を始めるにあたり (ハルメク編集長 山岡朝子)

2018年に生まれた「ハルメク WEB」は、おかげさまで日本最大級のシニア向けサイトに成長しました。またその間に、母体である雑誌「ハルメク」も販売部数を47万人(2022年7月現在)にまで伸ばし、日本最大の女性誌となりました。

そして今、「ハルメク WEB」と雑誌「ハルメク」は、コンテンツの力でシニア女性の「よりよく生きる」を応援するべく、次のステージに進みます。それが「ハルメク 365」です。今までどおり無料で気軽にお読みいただける記事のほかに、会員向けのオリジナル動画や講座を多数ご用意。「雑誌を読んで興味を持ったものを、講座やイベントでリアルに体験する」「ウェブ検索で気になったものを、動画でさらに詳しく見る」。そんな新しい楽しさ、ワクワクをたっぷりとお届けしてまいります。



女性誌販売部数 No.1「ハルメク」をはじめ多角的なサービスを展開するハルメクホールディングス

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。



■会社概要

商号 : 株式会社ハルメク
代表者 : 代表取締役社長 宮澤 孝夫
本社所在地 : 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂四丁目1番1号
設立 : 2012年7月24日
事業内容 : 出版ならびに通信販売業
会社サイト : <https://halmek.co.jp/corp>
ハルメク WEB : <https://halmek.co.jp/>