

女性誌販売部数 No.1 雑誌※1「ハルメク」のコンテンツサイト 「ハルメク 365」が大幅アップデート 渡辺満里奈さんの更年期対談、友近さんの人生相談、 前田典子さん流おしゃれ学など新コンテンツが続々開始

女性誌販売部数 No.1 (※1) の雑誌「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：宮澤 孝夫）が提供する 50 代からの女性を応援するコンテンツサイト「ハルメク 365」は、4 月からコンテンツ、システム共に大幅にアップデートしてお届けいたします。（※1）日本 ABC 協会発行社レポート(2023年1月～6月)

ハルメク 365 は、2022 年の 9 月に正式サービスを開始した、50 代からの女性のための会員制コンテンツサイトです。ハルメク 365 は、女性の悩みを解決し前向きに生きるためのコンテンツとして、主に「専門家による講座・解説」「毎日更新されるレッスン動画」「雑誌の電子版や著名人インタビュー」などの情報を提供しています。

4 月からは新たに渡辺満里奈さんや友近さんの新コンテンツなども加わり大幅にアップデート。お試し入会しやすい 30 日無料&プレゼントキャンペーンも始まり、より使いやすくなりました。

■4 月からの新コンテンツ

タイトル：産婦人科医・高尾美穂さん×渡辺満里奈さん！心と体…更年期の乗り越え方

出演：高尾美穂さん×渡辺満里奈さん

概要：産婦人科医の高尾美穂さんと更年期真っただ中の渡辺満里奈さんが、更年期のあるある悩みを取り上げながら、今すぐできるセルフケアや対策、経験談などをたっぷり語るスペシャル対談！

人生後半を豊かにするために、今できることを一緒に考えていきましょう！

配信形式：動画

更新頻度：4 月 2 日から毎週火曜日（全 4 回）

URL：<https://movie.halmek.co.jp/set/1915>



タイトル：ちょっとお耳にかかります、友近です

出演：友近さん

概要：50代以上の女性が日頃抱えている困りごとや疑問に思っていることに、お笑い芸人・友近さんがズバットお答えしていく音声番組です。時には特別ゲストが回答することも…!? 人には言えないあんなこと、こんなこと。くよくよ悩まず、笑って元気にいきましょう!

配信形式：音声配信

更新頻度：4月5日から毎週金曜日（全4回）

URL：<https://movie.halmek.co.jp/set/1949>



タイトル：前田典子のマエノリごと

出演：前田典子さん

概要：女性から圧倒的な支持を集め続けるモデルのマエノリさんこと、前田典子さんの魅力をとことん深掘りします。おしゃれな私服や美と健康の秘訣を余すところなく大公開! 今回のオンライン講座は、自身のスタイリングによる私服コーデをたっぷりご紹介する「ファッション編」、今もなお輝き続けるキレイの秘密をひも解く「ビューティー編」の全2回

配信形式：録画配信

更新頻度：全2回（1回目：現在配信中、2回目：4/16～）

URL：<https://halmek.co.jp/reservation/event/567>



動画講座に加えて、前田典子さんの連載企画も始まります。

連載タイトル：「前田典子のマエノリズム」

概要：前田典子さんのアクティブ&ポジティブなライフスタイルを、ご自身の写真&文章で紹介し、素顔のマエノリさんの魅力を伝えます。50代特有の悩みを明るく解決するような応援もこめてチアアップする連載企画です。

タイトル：健やかボディを目指す！Dr.中村格子の「格トレ」

出演：中村格子（整形外科医、医学博士、スポーツドクター）

概要：シンプルな動きだから、ムリなく続けられて確実に効く！あきらめていた体脂肪が、静かに燃えてなくなる！「大人のラジオ体操」でもおなじみ、整形外科医でスポーツドクターの中村格子さんが、大人女性のためのストレッチ&筋トレを指導します。50代・60代からは、ただ痩せるだけじゃない「健やかボディ」を目指しましょう！

- ・入門編 【歪み取り】でまずは体を整える！ 《全4回》
- ・初級編 【ながら筋トレ】で体を引き締める！ 《全4回》
- ・中級編 【パーツ別筋トレ】でメリハリを出す 《全4回》

配信形式：動画

更新頻度：4月3日から毎週水曜日（全4回）

URL：<https://movie.halmek.co.jp/set/1910>



■4月からのシステムアップデート「月額プラン」開始

これまで年額プランのみで提供していたハルメク 365 ですが、新たに月額プランが加わり、より入会しやすくなりました。また初回30日間は無料なので、気軽にお試しいただけます。

- ・月額プラン 780円/月

※年額プランは7,800円/年で2ヶ月分お得です。

※雑誌「ハルメク」をご購読いただいているお客様は、年額1,980円でご利用いただけます。

- ・決済方法 クレジットカード決済

■女性誌部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

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。