

女性誌 No.1「ハルメク」制作・公開の  
50代以上の女性向けオリジナル動画が累計100本突破  
TRF・SAMさんやヘアメイク福沢京子さんとのコラボ動画など続々公開

実売部数30.5万部を誇るシニア女性誌部数No.1(※1)の「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)が、コロナ禍で自宅で過ごす時間が増えた50代以上の女性向けに制作・公開したオリジナル動画が累計100本を突破しました。

TRFのSAM(サム)さん監修の「健康美ボディダンス」や、人気女優・モデルを手掛けるヘアメイクの福沢京子さん監修の「簡単ナチュラルメイク術」などのコラボ動画も続々と公開しています。

(※1)日本ABC協会発行社レポート30.5万部(2019年7月~12月)



## ■実施背景

ハルメクでは新型コロナウイルスの影響により自宅で過ごす時間が増えた50代以上の女性のために、2020年4月より「オンライン講座」を本格スタートしました。ハルメク世代でこれまで苦手だったネット活用が進み、YouTubeのハルメク公式チャンネル登録者数は緊急事態宣言前(3月)に比べて、8倍と大きく拡大しています。

まだまだ外出には抵抗を持つ方にも自宅で楽しんでいただくために、ハルメクWEB・YouTubeで積極的に動画の制作・公開を進めることにいたしました。

運動不足解消のためにTRFのSAMさんと共同制作した自宅でするエクササイズ動画や、女性ファッション誌やテレビ番組で活躍するヘアメイクの福沢京子さんと制作したオトナ女性のためのメイク術動画など、ハルメクオリジナルのコンテンツを次々と公開しています。

### ハルメク WEB

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

### YouTube ハルメク公式チャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCCHDfL3IRn5GSPkNaXpgcHw>

チャンネル登録者数 8,360人(10/27現在)

<本リリースに関するお問い合わせ先>株式会社ハルメク 広報担当 原

【TEL】03-3261-1321 【FAX】03-3261-1377 【E-mail】f-hara@halmek.co.jp

【コーポレートサイト】<https://halmek.co.jp/corp>

## ■ハルメク WEB オリジナル動画ラインナップ（一例）

### ・TRF・SAM の健康美ボディダンス

中高年向けのダンスエクササイズ「ダレデモダンス」を手掛けるTRFのSAMさんが、ハルメクのためにオリジナルで「健康美ボディダンス」を制作！

体のこりに効くストレッチやお腹や二の腕、お尻のたるみを解消する女性のための動きが満載です。

<https://halmek.co.jp/beauty/c/bbody/2665>



### ・ヘアメイク福沢京子さん監修。目ヂカラ UP アイライン術

年齢を重ねてくると目元がたるんでポンヤリした印象になってしまいますが、アイラインの1テクニックで目ヂカラをアップすることが可能です。

大人に似合う簡単アイラインの描き方をヘアメイクの福沢京子さんに教えてもらいます。

<https://halmek.co.jp/beauty/c/makeup/2854>



### ・あか抜けるストールの巻き方

秋冬の服装は、紺やグレー、黒など地味な色合わせや、ニットにパンツの1対1コーディネートといった無難な組み合わせになりがち。

そんなときこそストールの出番！見慣れた服がグンとあか抜けるストールの選び方と巻き方4つを動画で紹介します。

<https://halmek.co.jp/column/editing/2741>



### ・玉置妙憂さんの心穏やかになる言葉と瞑想

看護師で僧侶の玉置妙憂（たまおき・みょうゆう）さん。命の現場に立ち会う玉置さんに、仏教の言葉の意味と、心穏やかに暮らすための知恵を教えてください。マインドフルネスとして注目される瞑想のやり方、作法の紹介後は、1分間の瞑想も。

<https://halmek.co.jp/t/tamaokimyoyu>



### ・間々田佳子さんの表情筋トレーニング

表情筋研究家・間々田佳子さんによる、1回5分でできる簡単エクササイズ。50代からの女性が特に気にする、ほうれい線や顔のたるみ、くすみ、首のシワなどへの対策に、ちょっとコミカルで楽しい動画レッスンです。

<https://halmek.co.jp/t/facialmuscle>



<本リリースに関するお問い合わせ先>株式会社ハルメク 広報担当 原

【TEL】 03-3261-1321 【FAX】 03-3261-1377 【E-mail】 f-hara@halmek.co.jp

【コーポレートサイト】 <https://halmek.co.jp/corp>

## ■今後予定しているユーザー参加型オンライン動画講座（ライブ配信）

### ・オンライン美術鑑賞・東京富士美術館「ダ・ヴィンチ特別展」

レオナルド・ダ・ヴィンチが残したデッサンや設計図を基に現代のテクノロジーを用いて制作した完成模型や、破損した作品を復元し展示する「ダ・ヴィンチ没後 500 年夢の実現展」を、自宅から鑑賞。ダ・ヴィンチ研究第一人者の池上英洋さんのセミナーや解説と共に、館内を巡ります。

日程：2020年11月13日（金）14:00～15:30

詳細：<https://halmek.co.jp/corp/travel-event/328>

### ・高樹のぶ子さんオンライン講演会

恋愛小説の名手・高樹のぶ子さんが古典の『伊勢物語』を現代小説として蘇らせ、在原業平の生涯を感情豊かに描いた『小説 伊勢物語 業平』。第1部は、高樹さんが厳選した小説の名場面を元 NHK アナウンサーの青木裕子さんが朗読。第2部は、万葉学者・上野誠さんと高樹さんの対談で業平の人物像に迫ります。

日程：2020年12月23日（水）15:00～16:30

詳細：<https://halmek.co.jp/corp/travel-event/340>

### ・シニア女性の健康増進ラインナップ

#### ①精神科医・西多昌規さん快眠講座

日本人の多くが悩み、生活の質を左右するといわれる睡眠。ベッドに横になったらすぐに眠れて、夜起きることなく、朝すっきりと目覚めるにはコツが必要でした。まずは自分の眠りについて記録を付け、深い眠りにつくための「疲れ方」を知りましょう。

日程：2020年11月25日（水）14:00～15:30

詳細：<https://halmek.co.jp/corp/travel-event/290>

#### ②免疫力アップオンライン講座

人気講座「免疫力アップ講座」の第3回は、『心と体を元気にする司令塔「脳」の役割』がテーマ。帯津良一さんに、脳・心・体を使って免疫力を上げる方法や、ストレスと自粛太りの解消法を教えてください。

日程：2020年11月28日（土）14:00～15:30

詳細：<https://halmek.co.jp/corp/travel-event/260>

#### ③自宅でできる骨盤底筋強化術

女性の2人に1人が抱える排尿の悩み。内臓を支える骨盤底の簡単なトレーニングで改善できます。日常生活で気を付けることや、自宅でできる5分トレーニングを学び、お出掛けや旅行を心ゆくまで楽しみましょう。

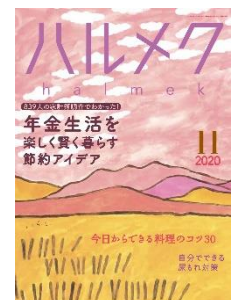
日程：2020年12月1日（火）11:00～12:30

詳細：<https://halmek.co.jp/corp/travel-event/329>

## ■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」

1996年に50代からの生きかた暮らしかた応援雑誌「いきいき」として創刊。20周年を迎えた2016年5月号から、誌名を「ハルメク」にリニューアルしました。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。

2018年には公式WEBサイト「ハルメクWEB (<https://halmek.co.jp/>)」もオープン。健康で美しく、アクティブなセカンドライフを応援するコンテンツを毎日発信しています。



<本リリースに関するお問い合わせ先>株式会社ハルメク 広報担当 原

【 TEL 】 03-3261-1321 【 FAX 】 03-3261-1377 【 E-mail 】 f-hara@halmek.co.jp

【 コーポレートサイト 】 <https://halmek.co.jp/corp>