

## テレビでも話題沸騰の「きくち体操」、 菊池先生の連載が読めるのは「ハルメク」だけ！ 書籍・DVD も絶賛発売中

シニア女性誌部数 No.1\*の月刊定期購読誌「ハルメク」で長期連載中の「きくち体操」創始者・菊池和子先生が先日テレビ番組に出演され、大変話題になりました。「ハルメク」では、雑誌での連載の他にも書籍・DVD を発売中。“奇跡の 84 歳” 菊池和子さんのメソッドにぜひ、ふれてみてください。

### ■ 今、テレビで話題の「きくち体操」とは

「きくち体操」は、菊池和子さんが 50 年以上前に創始した体操です。一般的な体操とは違い、何歳からでも始めることができ、がんばる必要も、回数をこなす必要もありません。ごく簡単な動きなのに、体も脳も驚くほどよくなっていくと大好評。創始者である菊池和子さんは、「奇跡の 84 歳」と言われています。

そんな菊池和子さんが、2018年7月18日(水)に放送されたフジテレビ「梅沢富美男のズバッと聞きます！」にご出演され、大変話題になりました。

番組の詳細は下記 URL をご覧ください。

- ・オフィシャルサイト <https://www.fujitv.co.jp/umezuba/index.html>
- ・とれたてフジテレビ [https://www.fujitv.co.jp/fujitv/news/pub\\_2018/180717-i261.html](https://www.fujitv.co.jp/fujitv/news/pub_2018/180717-i261.html)

### ■ 「ハルメク」にて大人気連載中！

シニア女性誌部数 No.1\*の「ハルメク」では、「きくち体操」は 2008 年 7 月号以来 10 年間、大人気連載中。また「ハルメク」が主催する「きくち体操」講演会も大好評で、東京会場では毎回 700 人以上のお客様が集まり、会場は熱気にあふれています。

### ■ 書籍・DVD も発売中

さらに、「ハルメク」では、菊池和子さんのメソッドを凝縮した書籍・DVD も絶賛発売中。ラインナップは下記のとおりです。ぜひ、書店または当社通販にてお買い求めください。

「ハルメク 通販サイト」はこちら！ → [ec.halmek.co.jp](http://ec.halmek.co.jp)



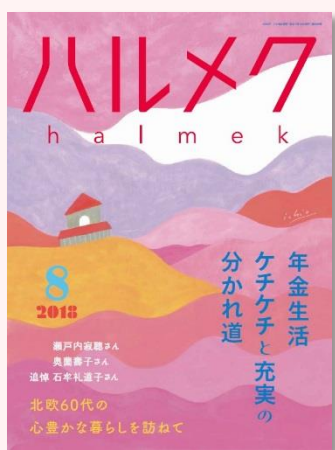
『きくち体操 「意識」と「動き」  
で、若く、美しく!』  
1,296 円 (税込)



『立ち方を変えるだけで  
「老いない体」』(DVD 付き)  
1,620 円 (税込)



『毎日のきくち体操』DVD  
3,240 円 (税込)  
※当社通販のみの販売となります。



### 「ハルメク」媒体概要

発行部数 16 万部の月刊定期購読誌。

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。

50 代からの女性が前向きに明るく生きるために、本当に価値が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。

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

<この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 今成

【 TEL 】 03-3261-1321 【 FAX 】 03-3261-1377 【 E-mail 】 [k-imanari@halmek.co.jp](mailto:k-imanari@halmek.co.jp)

【 所在地 】 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-2 共同ビル神保町 6 階

【 公式サイト 】 [www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp)