

8 2024  
AUG.

# 講座・イベントスケジュール

ハルメク365本会員は

会場

の参加費が **優待価格** に！

オンライン

の参加費が **無料** に！

## 疲れた心の癒し方と治療 川野泰周さんの自律神経講座



- 1木~14水 第1回 自律神経の調整、  
マインドフルネス瞑想、  
8木~21水 第2回 睡眠改善の3つを実践し、  
疲れにくい心をつくりましょう。

オンライン 1,500円 ※ 視聴期間中 見放題

## 2金 骨の名医がアドバイス 「いつの間にか骨折」を防ぐ！

突然の骨卒中が増加中！骨の強度を左右する生活習慣や、何歳になっても有効な運動のアドバイスを骨の名医がお伝え。

会場 3,500円 (一般) 2,500円 (本会員)  
オンライン 1,700円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

## 5月 奇跡の65歳・木村友泉さんの 顔たるみ解消リンパケア



ほうれい線・首のたるみ解消に加え、猫背を改善してスタイルアップも期待できる上半身に効くメソッドを伝授！

オンライン 1,700円 ※ 視聴期間中 見放題

## 6火 今すぐ実践できる！ 温灸&鍼で養生生活



人気の鍼灸師・若林理砂さんから、「ペットボトル温灸」と「爪楊枝鍼」を学びます。

会場 4,000円 (一般) 3,000円 (本会員)  
オンライン 1,500円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

## 21水 9/3火 いわさきちひろの人生をたどる 息子・松本猛さんのお話会

オンライン 1,200円 ※ 視聴期間中 見放題

## たてもの散歩・国会議事堂 歴史がもっとよくわかる事前講座

23金 第1回  
14:00~

30金 第2回  
14:00~



近代建築から現代の街並みに息づく歴史を2回に分けてひもときます。

会場 3,000円 (一般) 2,000円 (本会員)  
オンライン 1,500円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

## 26月 ハルメク×永谷園がご招待！ レシピ実演と「レンジのススメ」試食会

料理研究家・島本美由紀さんのレシピ実演&トークと、「レンジのススメ」3種類の試食をお楽しみください。



会場 参加無料・抽選制

## 27火 目尻のしわも魅力に変わる！ 表情筋トレで笑顔美人

笑顔のコツを習い、表情筋を鍛えて、ほうれい線やしわも味方につけましょう。



会場 3,800円 (一般) 2,800円 (本会員)  
オンライン 1,500円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

WEB申込が便利

お電話の方は ハルメク  
お客様センター



0120-86-1094

通話料無料 / 9時~19時受付 (日・祝除く)

① イベント名 ② 氏名 ③ 住所 ④ 電話番号  
⑤ 参加人数をお伝えください。

別途、詳しい案内書をお送りします。

募集中のイベント一覧

## 8月中ずっと見られるオンライン講座



真島茂樹さんと踊る  
マツケンサンバ



女性の不調に…  
寝たまま骨盤調整



おうちでトレーニング  
4週間チャレンジ

今すぐ見られる！  
オンライン講座一覧はこちら

