



日	時間	イベント・講座		一般価格	ハルメク365 本会員価格
1	水 0:00~	真野わかさんの ぽっこりお腹解消！腸もみ講座（再配信）	オンライン講座参加し放題 対象 視聴期間 5月1日(水)~5月31日(金)	オンデマンド 視聴	1,500円 365本会員 0円
1	水 0:00~	峯岸道子さんの大人のゆるヨガ（再配信）	オンライン講座参加し放題 対象 視聴期間 5月1日(水)~5月31日(金)	オンデマンド 視聴	1,500円 365本会員 0円
1	水 0:00~	谷玉恵さんの ぽっこりお腹解消講座①~③（再配信）	オンライン講座参加し放題 対象 視聴期間 5月1日(水)~5月31日(金)	オンデマンド 視聴	各1,000円 365本会員 0円
10	金 0:00~	小原孝さんの名曲を深く味わうピアノコンサート	オンライン講座参加し放題 対象 視聴期間 5月10日(金)~5月23日(木)	オンデマンド 視聴	1,500円 365本会員 0円
11	土 10:30~ 16:00	はじめての能・狂言鑑賞会 国立能楽堂5月普及公演	能楽師による事前解説付き！	会場参加 (渋谷)	11,000円 10,000円
14	火 0:00~	<b>オススメ！</b> オンライン講座参加し放題 対象 髪のプロ×漢方医 似合う髪型になるテクニック	食べ物や漢方の力で自然治癒を高め、 似合う髪型を知ることで髪から若返りましょう。 視聴期間 5月10日(金)~5月23日(木)	オンデマンド 視聴	1,500円 365本会員 0円
15	水 11:00~ 15:30	草花散歩 横須賀・ヴェルニー公園の春バラ	講師 樹木医 清右衛門さん ハルメクで10年以上続く人気シリーズの「草花散歩」。 植物ハカセが同行し、おなじみの花から 普段は見逃していた草花まで解説します。 横須賀のヴェルニー公園はバラ越しに軍港が広がり、 この地ならではの風景が見られます♪	ウォーキング	8,900円 8,400円
16	木 11:00~ 15:30				
17	金 11:00~ 15:30				
21	火 13:30~ 15:30	あなたと歌うコンサート	歌い方のポイントを学びながら、名曲を楽しく歌いましょう。 初めての方も大歓迎！お一人で参加される方も多いですよ♪	会場参加 (日比谷)	4,300円 3,300円
22	水 14:00~ 15:30	<b>オススメ！</b> オンライン講座参加し放題 対象 脳科学の視点で知る「認知症」もしもセミナー	現在の治療法、どのように接していくべきかなど 「もしもなったら？」の不安に応える ハルメク世代必見の講座です。	ライブ視聴 会場参加 (神保町)	1,700円 3,500円 365本会員 0円 2,500円
23	木 10:00~ 12:00	<b>参加無料</b> スマホの困りごと解消と薬局アプリの体験会・午前	使用アプリ	会場参加 (神保町)	0円 365本会員 0円
	13:30~ 15:30	<b>参加無料</b> スマホの困りごと解消と薬局アプリの体験会・午後			
23	木 19:00~ 20:45	高尾美穂さんが教える「本当に正しい更年期のすべて」	私のこの症状も実は更年期!?	会場参加 (神保町)	5,000円 4,000円
24	金 10:30~ 15:30	たてもの散歩 鳩山会館と椿山荘	ランチは ホテル椿山荘東京の 「日本料理みゆき」で♪	ウォーキング	13,000円 12,000円
30	木 10:30~ 15:30				
31	金 10:30~ 15:30				
25	土 13:00~ 14:30	ハルメク貸切 アルゼンチンタンゴショー	ガンサー2組と演奏家3名による本格的なショーをお楽しみください！	会場参加 (目黒)	4,800円 3,800円
28	火 14:00~ 15:30	<b>オススメ！</b> オンライン講座参加し放題 対象 5秒ぶるぶる筋トレ エキセントリック体操	「キツイ運動は苦手」と思っていたあなたにこそおすすめ！ がんばらずにらくらく筋力アップ♪ 逆転の発想で、ラクなのに筋力も脳も活性化！	ライブ視聴 会場参加 (神保町)	1,700円 3,500円 365本会員 0円 2,500円
31	金 10:00~ 15:30	<b>入場無料</b> 女性限定！ハルメク×マルホ 巻き爪フェア・1日参加	巻き爪・外反母趾など 足ケア講演	会場参加 (秋葉原)	0円 365本会員 0円
	10:00~ 12:30	<b>入場無料</b> 女性限定！ハルメク×マルホ 巻き爪フェア・午前参加	爪みがき・角質取りなど 足美容体験		
	13:00~ 15:30	<b>入場無料</b> 女性限定！ハルメク×マルホ 巻き爪フェア・午後参加	お試しコーナー		

## 押し花アート体験会 in ハルメク押し花アート 杉野宣雄展（あべのハルカス近鉄本店）

ハルメクでおなじみの杉野宣雄さんの新作が公開される展示会と、押し花アートが体験できるワークショップを同時に開催！  
今回のワークショップでは、押し花作品（ミニペンダント・カード）と、レカンフラワー作品（額絵）から選んでアート体験をお楽しみいただけます。



一般価格	開催日	5月1日(水)・2日(木)・3日(金) 4日(土)・5日(日)・6日(月)
1,500円	スケジュール	開始(10時30分)→終了(12時)
本会員価格		※道具や材料は用意しているので、手ぶらでご参加ください。
1,000円		

お申し込みは 右上のQRコード または  
ハルメク お客様センター

TEL 0120-86-1094  
通話料無料 9時~19時受付 ※日・祝を除く

FAX 0120-03-8618  
通信料無料 / 24時間受付

お申し込みの際は、①講座名 ②氏名 ③住所  
④電話(FAX)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いたします。