

5月病にも 心をケアするライブ配信イベント 5/12 開催 ～人気心理カウンセラーが登壇～

美と健康の「fracora(フラコラ)」を展開する株式会社協和（東京都新宿区、代表取締役：堀内泰司）は、心のもやもやを解消し、毎日を楽しく過ごす秘訣をお伝えするライブ配信イベントを2021年5月12日（水）に開催いたします。



人気心理カウンセラー
小高千枝先生が指南

心の
ソーシャルディスタンス

LIVE 
fracora Culture

参加 URL : https://www.fracora.com/ageless/online_event/20210512/

コロナウイルス感染拡大により、私たちの生活は大きく変化しました。また、4月の新年度を迎えて環境が変わり、早く適応しようと頑張りすぎて疲れてしまう、いわゆる5月病も社会課題になっています。

そこで今回は、TVにも出演する人気の心理カウンセラー小高千枝先生を講師に迎え、新しい生活様式を楽しく過ごす秘訣をお伝えするイベントを開催いたします。大切な家族や友人、新しく知り合う方と上手にコミュニケーションをとる方法や、毎日溜まるもやもやをリセットするセルフケアなど、簡単ですぐに取り入れられる方法をお伝えします。イベントの最後には、直接講師に相談できるコーナーも準備しています。



今までもフラコラは、化粧品やサプリメントなど製品だけでなく、顔のエクササイズや筋トレ、ウォーキングなどのイベントを通じて、日常生活に気軽に取り入れられる健康的にキレイになるコツをお伝えしてきました。2011年より累計4万人※のお客様に ご参加いただいています。今回はメンタルヘルスに着目し、心も身体も健康になっていただけるよう開催を決定しました。

▼心のソーシャルディスタンス イベント内容

- ◎心のソーシャルディスタンス～コロナ禍で変わったコミュニケーション術
家族／パートナー／オンライン／自分自身
- ◎寝る前に1日のもやもやリセット法
- ◎お悩み相談コーナー

▼イベント概要

開催日時：2021年5月12日(水) 20:00～20:45

対象：どなたでも参加可能

参加費：無料

お申込方法：下記 URL よりお申込みください

https://www.fracora.com/ageless/online_event/20210512/

お申込み締め切り：2021年5月10日(月) 23:59

【講師：小高千枝（おだかちえ）】

公認心理師・心理カウンセラー・メンタルトレーナー

幼稚園教諭として勤務後、個人や企業、講演会で多くの人の心理カウンセリングに携わる。2010年～2016年精神科医・名越康文に師事。医療視点での臨床の現場経験を積み、メンタルサポートの分野の幅を広げる。NHKBS「千鳥のスポーツ立志伝」や日本テレビ「ナカイの窓」などのテレビ番組のレギュラーほか、メディア出演多数。

Instagram @odakachie

HP <https://odakachie.com>

Clubhouse @chie0311



▼今後の予定（変更の可能性があります）

2021年5月22日(土) 10:00～11:00 ハードなヒップアップトレーニング

※リアルとオンラインエクササイズの実参加人数（協和調べ）

- 2019年度「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定：オリンピック・パラリンピック準備局
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/08/02.html>
- 2017年度より4年連続スポーツ庁認定「スポーツエールカンパニー」に選定：スポーツ庁
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00064.html

<会社概要>

- 会社名：株式会社 協和
- 設立：1960年
- 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル9F
- 代表取締役：堀内 泰司
- 事業内容：ビューティー&ヘルス事業
ブランド名『フラコラ』



《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社 協和 広報 PR 推進室：竹腰（タケコシ）上間（ウエマ）、

TEL：03-5326-8001 / Mobile：080-4184-8920 / E-mail：event_pr@kyowa-group.co.jp