

**頭も心もスッキリ！1日3分で変わる眼球体操**

fracora カルチャー 8/28(土) 10時より YouTube で配信

先端美容を追求し、エイジングケア No.1<sup>※1</sup>ブランドの「fracora(フラコラ)」は、国際メンタルビジョントレーニング協会代表理事 臨床心理士・公認心理師 松島雅美氏を招き、fracora カルチャーにて「1日3分で変わる眼球体操」を2021年8月28日(土) 10:00より YouTube 配信いたします。



外出する機会が減少したことや、テレワークの影響でパソコンやスマートフォン、テレビなどを頻繁に見て目が疲れているという方が多いのではないのでしょうか。

また、人と直接会う事が減ったことなどで、ストレスを抱えている方もいらっしゃると思います。

「fracora カルチャー」では今回、国際メンタルビジョントレーニング協会代表理事 臨床心理士・公認心理師 松島雅美氏をお招きし、トップアスリートも実践しているのが『眼球体操』についてお話しいたします。

今までもフラコラは美と健康を応援するブランドとして、化粧品やサプリメントなど商品だけでなく、顔のエクササイズやヨガなどのイベントを通じて、日常生活に取り入れられる簡単で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<sup>※2</sup>のお客様にご参加いただいています。

**▼頭もスッキリ！心もスッキリ！ 1日3分で変わる眼球体操**

プロ野球選手のメンタルビジョントレーニングを担当している松島先生。トップアスリートも実践しているのが『眼球体操』です。

セミナーでは、「眼が良くなると心も元気になる秘密」「眼球体操の効果」「眼の使い方チェック」「自宅でできる眼とアタマのエクササイズ」などをお話しいたします。

是非、ご参加ください。

## ▼イベント概要

開催日時：2021年8月28日(土) 10:00～

対象：どなたでも参加可能

参加費：無料

ご参加方法：Youtube で配信いたします。

イベント当日に以下 URL よりアクセスしてください。

<https://youtu.be/87NCV3Uyix0>

ご参加者様全員に 500 円分のフラコラ公式通販サイトでつかえるクーポンをプレゼント！クーポン情報はイベント内でお知らせします。

## ▼国際メンタルビジョントレーニング協会代表理事

**臨床心理士・公認心理師 松島雅美氏**

広島県生まれ。京都女子大学大学院修士課程修了。大学院在学中から阪神淡路大震災時に開設された「兵庫県精神保健協会こころケアセンター」にて、被害者の PTSD・トラウマケアに携わる。その後、精神神経科クリニックで、うつ、摂食障害、パニック障害などのケア、教育機関においては子どもの発達、子育て支援、教育スタッフへの支援など、のべ2万人以上をカウンセリング。

その経験の中で心身の健康を一連の流れで理解し、心のケアを予防的に、さらに自己実現のために行う文化を日本で作りたいたいという思いから、心理学データを科学的かつ実践的に活用するための「方法や結果の見える心理学」プログラムを開発・提供している。

メンタルビジョントレーニング HP <https://mentalvision.training/>



fracora カルチャーとは、健康的にキレイになりたい大人女性の心に触れ、日本の女性を明るく元気にする、2021年3月からスタートしたオンラインイベントです。

## ▼今後の予定 (変更の可能性あります)

2021年9月15日(水) 20:00～20:30 チーズ美容

- エイジングケア美容液ブランドシエア No.1<sup>※1</sup>
- 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](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00064.html)

※1化粧品マーケティング要覧 2021No.1 美容液抗老化 2020年実績 (株)富士経済 ※2リアルとオンラインエクササイズの実績参加人数 (協和調べ)

## <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』 <https://www.fracora.com/>



＜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