

君島十和子講演会

腸活するといいことずくめ

『君島十和子のおいしい美容「腸活」レシピ』刊行記念

美容家として、自身がプロデュースするスキンケアブランドFTCの「顔」として理想の美を追求する君島十和子さん。

10年ほど前、体の中からキレイになることの必要性を実感するなかで「腸活」に出会い、その魅力をInstagramなどを通して発信してきました。講演では、大好評の腸活クッキングライブでのエピソードや、いつも実践している腸活ルーティンのことなど、腸活の魅力をたっぷりお話しいたします。

ゆかりのあるクラシック音楽の生演奏とともにお楽しみください。

2025.

3.2 Sun.

【第1回】11:30～13:30

【第2回】14:30～16:30

(開場は各回開演30分前)

昭和音楽大学 南校舎5階 ユリホール

(小田急線「新百合ヶ丘」駅南口より徒歩4分)

Program

- プロローグ演奏
- 君島十和子講演
- エピローグ演奏

司会：最所千加子



チェロ 田中浩介

君島十和子

1966年東京都生まれ。FTCクリエイティブディレクター、美容家。二人の娘をもつ母。ファッション誌の専属モデルや女優として活躍後、結婚を機に芸能界を引退。現在は自身のスキンケアブランドの仕事のほか、テレビや雑誌でも活躍。自身のSNSでのさまざまな配信は、ポジティブで飾らない人柄に触れられると、心待ちにするファンが多い。

『アラ還十和子』(講談社)、『十和子道』(集英社)など著書多数。

YouTube @君島十和子チャンネル Instagram @ftcbeauty.official

Instagram @ ftcbeauty.staff Twitter @FTC_beauty



撮影/佐山裕子

君島十和子の
おいしい美容
「腸活レシピ」

Instagramのクッキングライブで大反響!
腸活すると、いいことずくめ

免疫力UP 美肌
メンタル安定 etc.

1位

お料理インスタライブで大好評の腸活レシピが一冊に!

十和子さん愛用の腸活食材や調味料、実践している腸活習慣まで公開しています。腸の調子がととのうと、免疫力が上がる、メンタルが安定する、美肌になるなどいいことがいっぱい。

君島十和子の
おいしい美容『腸活レシピ』

君島十和子 著

小林メディカルクリニック東京院長

小林暁子 監修

価格：¥1,870 (税込)

主婦の友社

入場料〔直筆サイン本付/全席自由〕【好評発売中】

▶ OPクレジット会員

¥4,815

※別途手数料385円要



詳細・
お申し込みは



▶ 小田急ONE会員

¥5,200



小田急ONEは
会員登録無料です。
この機会に是非ご入会ください!

▶ 一般

¥5,500

● CNプレイガイド 検索 ※別途手数料385円要

● 昭和音楽大学チケットセンター 検索 インターネット 24時間購入可・登録無料

講演に関するお問合せ：(株)プレリューディオ TEL 044-953-2105(平日 10:00～17:00)

●講演会の日時や内容等は都合により変更する場合がございます。 ●お申し込み後の変更・キャンセルは承ることができません。 ●価格は税込です。 ●未就学児の同伴はお控えください。 ●体調不良の方はご入場をお控えください。