

IBAcfeのお楽しみランチ

26水 11:30～14:00(ラストオーダー)

いばきた産のお米と野菜を使った、ヘルシーで栄養たっぷりのランチ。テイクアウト可。
6月23日(日)までにご予約いただいたお客さまには、ご予約特典のプチスイーツをご用意させていただきます。是非ご予約ください。

メニュー: お楽しみランチ1,100円(税込)

主催: IBAcfe

予約: <Instagram DM> ibacafe_saito より、お名前、連絡先TEL番号、予約日、注文数、概ねの来店時間をご連絡ください。



image photo



包丁研ぎ

26水 受付12:00～15:00

月に一度の出張包丁研ぎの『スパット』です。切れ味の落ちた包丁で調理していると、イライラしませんか? そんな包丁を新品のように『スパット』切れるように研ぎ直し致します。
※刃の材質・状態によりましては研げない場合もあります。

料金: 洋包丁(両刃)800円(税込)
和包丁(片刃)1,000円(税込)

主催: 出張包丁研ぎ『スパット』

申込: 当日受付順に研ぎます

問合せ: <メール> nobu9575@icloud.com



リンパケア体験会

27木 11:00～15:00
(最終受付14:00)

痛い施術は苦手な方にも体験してほしい、優しいリンパケアです! ジワ～と体がゆるむのを体験してください。ヘッドヒーリングとボディケアからお選びいただけます。

料金: 30分1,000円+1ドリンクオーダー
(時間延長も30分1,000円で承ります)

主催: 斉藤智香

申込: <Instagram DM> salon_me.time



ポリマークレイで作るアクセサリ

28金 10:30～16:00

ポリマークレイはオープン粘土の一種でクレイをこねて造形しオープンで焼き上げることによって完成するアートです。今回はシルクスクリーンを使って好きな色、柄を選んでプリントして作ります。初めての方でも手軽に楽しめますので体験して見て下さい。

料金: 2,200円(税込)+1ドリンク付
申込の際にピアスorイヤリングを選んで下さい

主催: enplusde(アンブリウドゥ) 内田

申込: <メール> u-chi-y1001@i.softbank.jp
または<Instagram DM> feve.1001



Community café SAITO Letter

街の人たちをつなぐ
コミュニティカフェ彩都の情報誌



6
June 2024
コミュニティカフェ
彩都レター

てんぷら油回収&フードドライブ

コミュニティカフェ彩都は、環境へ配慮した取り組みとして、「使用済みてんぷら油回収BOX」の設置や、家庭で余っている食品を寄付する活動「フードドライブ」の受付を随時行っています。この取り組みは「茨木市エコポイント」の対象行動にもなっておりますので、気になる方はスタッフまでお声掛けください!



Information

原っぱ大学大阪彩都
「ドロンコ水でっぼう」
みんな本気の水鉄砲バトル!

23日 11:00～15:00

大人気企画! 子どもも大人も本気モードで水鉄砲バトルを楽しもう。フィールドの竹を切り出して、竹水鉄砲にも挑戦だ(^_^)



料金: 9,900円(税込/1家族) ※申込時「カフェのチラシを見た」と質問欄に記入していた
だいた彩都住民様は8,800円(税込/1家族)

主催: 原っぱ大学 大阪彩都フィールド

申込: 右のQRコード申し込みフォームより

連絡先: osaka@harappa-daigaku.jp



Cube3110 2F 多目的ルーム
予約開始日 改定のお知らせ

6月上旬より、多目的ルームが3か月先まで予約可能となります。詳しくは彩都スタイルクラブ事務局までおたずねください。

問合せ: 彩都スタイルクラブ事務局(株式会社フォーシーカンパニー)
<メール> 3110teikei@forc-c.co.jp(土・日・祝定休)

カフェ主催 / Pick up イベント

コミュニティカフェ特別企画「幼稚園座談会」

4火 6木 各日10:00～12:00

彩都近隣の幼稚園に通われている先輩ママさんたちにお話を聞ける会です! 《参加無料、予約不要、ワンドリンク付き》詳しくはコミュニティカフェ彩都のInstagramをご確認ください。



彩都スタイルクラブ主催「彩都フリーマーケット」

16日 11:00～15:00 ※小雨決行
場所: 彩都西公園 荒天中止

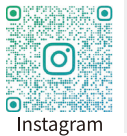
毎年恒例の彩都フリーマーケットは今年から会場を拡大し彩都西公園にて開催! フリマは30ブース以上、キッチンカーも5台来ます♪お楽しみに!



コミュニティ食堂「輪っこ」

25火 16:00～18:00

彩都のみなさん! 大人も子どももみんな一緒にごはんを食べませんか? 詳細はInstagramをご覧ください。



問合せ: コミュニティカフェ彩都 <メール> com-cafe3110@forc-c.co.jp
<TEL> 080-3032-4307



コミュニティカフェ彩都は、街の人たちを繋ぐコミュニティ拠点としての役割も担いつつ、『やってみたい』を叶えるスペースレンタルを実施しています。地域の方が好きなことや楽しいことを持ち寄りつながらあう、そんなカフェをめざしています。

SA I+O コミュニティカフェ彩都

Open / 火～土 10:00～17:00 (月・日・祝定休)
TEL / 080-3032-4307 Mail / com-cafe3110@forc-c.co.jp
茨木市彩都あさぎ7-1 (Cube3110 1F)
運営者: 株式会社フォーシーカンパニー



ホームページ



Facebook



Instagram



カフェスタッフより

だんだん蒸し暑い季節になってきましたね。当カフェ一番人気の冷たいドリンクは「ゆずサイダー」。柑橘のすっきりした甘み×さわやかな炭酸で、のどの渇きが癒されます♪ 暑くてバテそうな日は、ぜひ店内でひとやすみしてくださいね🍊

ご注文につき1枚ご利用可。有効期限2024年6月まで。
お取付はご注文にスタッフがお渡しします。
※100 OFF
クーポン
利用可能

キッズさんすう教室

1 ± 15 ± 22 ± 29 ± 各日13:00～17:00

彩都エリアで開校して3年目。マンツーマンで思考力育成と算数のレッスンをしています。低学年は、算数の基礎の仕組みを理解する為に具体物を使いながら学習します。その基礎力によって高学年の抽象化理解がスムーズにできるようになります。また、幼児さんレッスンもしていますので、ご興味のある方は、先ずは体験レッスンでお待ちしています。

対象学年：小学生1～3年生

料金：体験レッスン 5,500円(1時間)
日時応相談

主催：キッズさんすう大嶋

申込：〈メール〉y45bv.vd@gmail.com
〈電話〉090-5909-7823



わんこの薬膳講座 季節の食養生講座～梅雨編～

4 火 13:00～15:00

季節ごとに起こりやすい不調の原因や対策を取り入れたい食材と共に分かりやすくお話しします。今回は梅雨編です。ジメジメ雨が続く梅雨。肌トラブルや下痢嘔吐などのトラブルが起こりやすい時期。対策を知って上手に乗り切りましょう。



料金：テキスト代込み5,000円

主催：ワン食整活アドバイザーhana筒井

申込：Instagram DM、または
〈メール〉pet.hana5296@gmail.com



nonbiriya の マイブレンドハーブティー

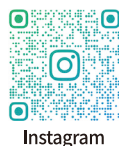
5 水 12:00～店頭販売
(なくなり次第終了)

◎グリテンフリーのおやつを販売いたします。
＊米粉ビスコッティ
＊米粉グラノーラ

nonbiriyaの気分で何を販売するかはお楽しみ。

＊オリジナルハーブティーは常時販売

問合せ：〈Instagram DM〉nonbiriya.ny



アイコン
説明



チャレンジキッチン



委託販売



カフェギャラリー



プライベートスペースレンタルイベント



カフェゾーン

チャレンジキッチンでは、カフェのキッチンスペースをレンタルし、お店として出店することができます。また、お菓子の委託販売を実施しています。

※各イベントについての詳細は、イベント主催者様に直接お問い合わせください。

リラクゼーションサロン bloom (女性専用)

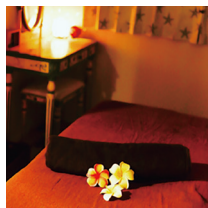
6 木 20 木 ①10:00～ ②11:00～
③12:00～ ④13:00～

料金：※BとCのみ1ドリンク付き

A.フェイスリフトアップ＋ドライ
ヘッドスパ15分【1,000円税込】
＊顔ツボと頭のみなので、お着
替えなしで施術できます

B.足むくみスッキリ下半身集中ケア
(足裏ツボ付き)30分【2,500円】

C.オイルリンパリートメント(カウ
セリング・ドライヘッドスパ付き)
20分【2,000円税込】
40分【3,800円税込】
60分【6,000円税込】



主催：リラクゼーションサロンbloom(女性専用) 森麻里恵

申込：Instagram DM、または公式LINEより

ぽかぽか スッキリ 黄土漢方よもぎ蒸し

7 金 ①10:15～ ②11:30～
③12:45～

天然無農薬のブレンドされた漢方薬草のチームを全身の皮膚や下半身の粘膜から吸収させ、体を芯から温め、自然治癒力を高め、心と体のバランスを整えます。じんわり汗をかくてデトックス！色々な悩みにアプローチ！是非温まってみませんか？



料金：◎30分3,000円＋1ドリンクオーダー

◎40分4,000円＋1ドリンクオーダー(しっ
かりデトックスしたい方におすすめです)

主催：private salon Rhythmoon 児島 探津紀

申込：〈Instagram DM〉Rhythmoon



ハンドトリートメント

8 ± 10:00～12:00

毎日がんばっている手にハンドトリートメントはいかがですか？アクアティックフローラルの香りのローションでお肌しっとりリラックス。＊本イベントはノエビア化粧品のPRを含みます。

料金：ハンドトリートメント(約15分)

＊ご予約不要

500円(税込)1ドリンク付き

主催：スキンケアアドバイザー 山田麗子

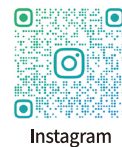
申込：〈メール〉noevir.osakasenri@gmail.com
またはInstagram DMより



nonbiriya の マイブレンドハーブティー

11 火 13:00～15:00

...「ハーブティーは美味しくない、ちょっとおしゃれな方が飲むもの」でなくて、ノンカフェインで栄養素が沢山あって、日々忙しい生活の中で簡単に飲める飲み物。日常のちょっとした不調をただ薬に頼るのでなく自分の身体をいたわって整えてゆきませんか？...自分だけのオリジナルハーブティーをnonbiriyaと一緒にゆる～くゆる～く体験しませんか？沢山のハーブを見たり香ってnonbiriyaの米粉焼き菓子を食べながらのんびりお喋りしましょう。お時間はお茶を飲む時間も考え14:30までにいらして下さいね。



料金：700円(nonbiriyaの米粉焼き菓子付き)

予約：〈Instagram DM〉nonbiriya.ny

ベビーマッサージ

13 木 10:00～11:00

mamaの優しく温かい手でベビーマッサージしてもら心地よさや、する楽しさを体験してみませんか？ベビーマッサージだけでなく季節の歌や遊びも♡一緒に楽しみましょ♪



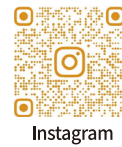
料金：1,500円(ドリンク、オイル、材料代込み)

講師：岸本あかり

定員：4名(4ヶ月～1歳6ヶ月前後のお子様)

持ち物：バスタオル、飲み物(白湯やミルクなど)

申込：〈Instagram DM〉@babycoconあかり、
または公式LINEより



ママ楽クラブ料理部 「まんぷく健やかスープランチ」

13 木 19 水 11:00～
売り切れ次第終了

ママ楽クラブ料理部です。「まんぷく健やかスープランチ」は、旬の野菜とお肉類を重ねて自家製ネオ麹調味料で味つけ。深い味わいの食べる免疫力アップ・スープランチです。



メニュー：2種のスープからお好きな方を1つお選びください。

①あざりとんにくとミニトマトの発酵スープ

②春えんどう豆とベーコンの発酵ポタージュ

すべてのメニューに鶏手羽中グリル・柚子こしょう風味ポテサラ・自家製漬物・おやつがついてます。

料金：1,100円。

主催：ママ楽クラブ料理部

予約：〈メール〉mamaraku202111@gmail.com

またはInstagram DMより、お名前・予約日・注文数・おおよその来店時間をご連絡ください。



パン教室 rikka お子様連れ大歓迎！ お花の形のハムパンを作ろう！

18 火 10:00～11:30

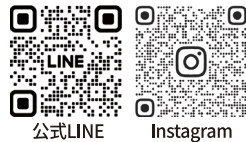
忙しいママでも毎日焼けるくらい簡単時短のパン作り教室。今月はハムパンをお花の形にアレンジ♪冷めても美味しいのでお弁当にもオススメです！＊キッズレッスン等他にもレッスンございます。詳しくはInstagramをご覧ください。



料金：2,500円＋1ドリンクオーダー

主催：パン教室rikka 沖井春奈

申込：〈公式LINE〉@883uwfew
〈Instagram DM〉@pan_rikka



『麴日和』による美腸活ランチ

21 金 11:00～14:00
(ご予約優先となります)

類農園のお野菜の素材の旨みを引き出す発酵ランチ。食べるだけで腸活になる麴ごはんです。塩麹・醤油麹・甘酒など麹調味料を全ての料理に使用して、日頃の疲れを癒し、食べて元気になる！身体に優しいランチを提供♪麹調味料レッスン彩都自宅にて開催しております。



メニュー：美腸活ランチ 1,300円(税込)

メイン＋麴デリ5品付です。

主催：麴日和

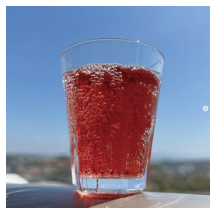
予約：Instagram DM、または
〈メール〉kyorin.kojimaster@gmail.com



KOMBUCHAワークショップ

25 火 10:00～12:00

麹やお味噌による発酵文化に馴染み深い日本と違い、お米が主流ではない欧米で手軽さから人気の『KOMBUCHA (コンブチャ)』。お好きなお茶に砂糖を加え、そこに菌株を漬け込み発酵させる発酵食品です。第二の脳とも言われる腸。腸内環境を整えて軽やかに過ごしませんか。次回開催未定。★★夏休み中はお客様のご希望にお応えしてカフェ以外の場所で開催予定★★



料金：5,500円(税込、材料費込、1ドリンク付)

※試飲のみ1,500円(税込、1ドリンク付)

主催：chelSea Designworks／Smile Creator
橋本由美子

申込：Googleフォームより

問合せ：〈メール〉nytuna.chelsea@gmail.com

