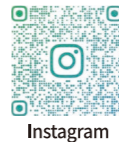


黄土漢方よもぎ蒸し
《全身蒸し》

24火 ①10:00~ ②11:15~
③12:30~

天然無農薬の漢方薬草のスチームを全身の皮膚や粘膜から吸収させ、体を芯から温め、心と体のバランスを整えます。月経不順、更年期、妊活など。寒くなってくる季節、温まってほっこりしませんか？

料金: 全身蒸し40分4000円※1ドリンク付き
主催: private salon Rhythmoon 児島 採津紀
申込: <Instagram DM> Rhythmoon



『麹日和』による美腸活ランチ
30食限定!

25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ワンプレート。食べるだけで腸活になる麹ごはんです。塩麹・醤油麹・甘酒を全ての料理に! 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&大人気のスイーツもあります♪

メニュー: 美腸活ランチ 1,500円(税込)
主催: 麹日和
予約: Instagram DM、または
<メール> kyorin.kojimaster@gmail.com



IBAcfeのお楽しみランチ

30水 11:30~13:30(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。10月27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。



image photo

メニュー: お楽しみランチ1,100円(税込)
主催: IBAcfe
申込: <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。



こもれびの図書館
in コミュニティカフェ彩都

31木 11:00~12:00

毎週里山公園で開いているこもれびの図書館がコミュニティカフェに出張します! 絵本の読み聞かせや手遊びは多言語で(英語、中国語、マレー語、インドネシア語など)、大型絵本や紙芝居も読みます。今回はハロウィンバージョンで行います。親子で遊びに来て、本にかこまれた素敵な時間を過ごしてみませんか。



主催: あっぶるはうす
申込: 不要。気軽にお越しください♪



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



10
October 2024
コミュニティカフェ
彩都レター

彩都の丘まつり



9月7日(土)、彩都の丘学園で開催された彩都の丘まつりにブース出店しました!
コミュニティカフェ彩都で出店中のマルシェBOXの作家さん4組と一緒に、ハンドメイド雑貨を販売。浴衣で着飾った女の子たちが1点物のアクセサリや雑貨をお買い求めになり、とても好評でした♪ 出店者の皆様、そしてお祭りの実行委員会の皆様、楽しい1日をありがとうございました!



Information

原っぱ大学大阪彩都

20日 11:00~15:00

『ぐりとぐらのカステラを作ろう!』

ぐりとぐらの絵本に出てくるようなカステラを作ろう。ダチョウのタマゴがフィールドに隠されているかも?



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
申込: ホームページの申し込みフォームより



ホームページ

カフェ主催 / Pick up イベント

彩都フリーマーケット

27日 11:00~15:00 予定
会場: 彩都西公園(入場無料)

毎年恒例・秋のフリーマーケットを開催します! 地域のみなさんによるハンドメイドやリサイクル品、ワークショップの出店のほか、彩都街びらき20周年&ハロウィン企画を盛り込んで開催予定です。お友達や家族と一緒にハロウィンの衣装をして盛り上がりましょう!



委託ハンドメイド作家様
募集のお知らせ

コミュニティカフェ彩都では、マルシェBOXをご利用されるハンドメイド作家様を募集しております。委託販売の経験がない方でも大丈夫です! ご自身の作品を販売してみませんか? 詳細はカフェスタッフまでお気軽にお問い合わせください。※先着順のため、タイミングにより満了となる場合がございます。



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



Happy Halloween



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りあう、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

10月27日(日)は、彩都西公園で「彩都フリーマーケット」が開催されます! ハロウィンや彩都街びらき20周年を記念したコンテンツなどが盛りだくさん。地域のおちと一緒に作る楽しい1日になる予定です♪ ぜひお友達やご家族と一緒に足を運んでください! 🍁

ご注文につき1枚(2時間) 彩都フリーマーケット2024年10月限定で、お取付ご注文の方にスタッフがお渡しします。
*100 OFF
フービー限定
期間中のみ

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。

親子教室 五感を使ってカラフル氷遊び

1火 10:00~11:30 絵の具カード製作
15火 10:00~11:30 泡遊び

はじめての習い事に大人気!の親子教室です。お家ではなかなかできない遊びで予約が埋まるほど好評!インスタでお教室の雰囲気ぜひご覧ください★現役保育士10年超・年子の母が講師を担当します。子育て相談もフリータイム中に受けていますよ。



料金: 1,500円/3枚回数券1回分
 もしくは単発2,000円
 (6ヶ月~3歳)
 主催: でみずはるか
 申込: InstagramDM、または公式LINEより



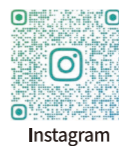
マヤ暦鑑定 体験会

1火 12:00~14:00
 (事前予約優先)

マヤ暦は、宇宙の流れや自然のリズムと調和し、身体や心のバランスを整える暦です。生年月日から紐解く、あなたの本質や特性、能力、人生のサイクルの現在をお伝えします。



料金: 15分1,000円
 主催: マヤ暦アドバイザー 児島 採津紀
 申込: InstagramDMより



パンが焼けるママになる!を応援♪ シナモンスティックパンレッスン

3木 10:00~11:30

手土産やおやつにも喜ばれるシナモン香るパンを作ります。味のアレンジもたくさんお伝えします♪お子様連れ大歓迎!



料金: 1名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: <Instagram DM> @pan_rikka
 <公式LINE> @883uwfew



香りに包まれてストレスケア アロマスプレーワークショップ

4金 ①10:15~
 ②11:00~

「なんだか疲れてる」「子どもにイライラしちゃう」ママが抱える日々のストレスを、芳香療法で癒しませんか?ナチュラルな植物のパワーで自律神経やホルモンのバランスを整えて、元気で笑顔なママになりましょう♡



料金: 1,500円(アロマぶち講座+スプレー
 お持ち帰り+1ドリンク付き)
 主催: あおママ部・看護師アロマヘルスカウンセラー さがわゆかり
 申込: Instagramより



MENARDハンドケア&メイク体験

8火 10:00~12:00

ハンドケアでしっとりすべすべに♪ご希望の方にはハンドケア後にお好きなメイク品を体験していただけます。お気軽にお立ち寄りください!※本イベントはメナード化粧品のPRを含みます。



料金: ハンドケア(約10分)500円(税込)
 /ドリンク代、材料代として
 主催: 松本・後藤
 申込: <公式LINE>@243ctelz



ママ楽クラブ料理部 「旨すぎ重ね煮発酵スープランチ」

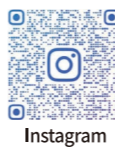
8火 11:00~
 売り切れ次第終了

ママ楽クラブ料理部です。「旨すぎ重ね煮発酵スープランチ」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・スープのまんぷくランチです。



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さつま芋と自家製ベーコンの発酵スープ
 ②にんじんと鶏ミンチの発酵ポタージュ
 すべてのメニューに鶏手羽中グリル・かぼちゃレーズンサラダ・自家製漬物・おやつがついています。お持ち帰りもできます。

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。



練り切り和菓子教室 OUCHIMATCHA

9水 10:00~12:00

本格的なお道具を使用して季節に合わせた練り切り4種を作ります。作成した練り切りはギフトBOXに詰めてお持ち帰りいただけます。レッスン後はお抹茶とお干菓子でほっと一息。初心者の方も大歓迎ですので、ぜひ手作りの楽しさをご体験ください。



10月の練り切り



料金: 3,000円
 定員: 6名
 主催: OUCHIMATCHA やましたまりこ
 申込: <公式LINE>@501pkmb、または
 <InstagramDM>@OUCHI_MATCHA

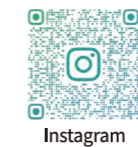
黄土漢方よもぎ蒸し 《足蒸し体験会》

10木 ①10:00~ ②10:50~ ③11:40~
 ④12:30~ ⑤13:20~

足裏には体の反射区がたくさん!踵やくるぶしには子宮や卵巣の反射区があり、一番温めてあげたい所です。天然無農薬の漢方のスチームで体を芯から温めて、すっきりデトックスしてください!



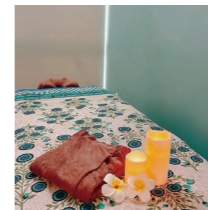
料金: 20分2000円※カフェにて1ドリンクオーダーお願いします
 主催: private salon Rhythmoon
 児島 採津紀
 申込: <Instagram DM> Rhythmoon



リラクゼーションサロン bloom (女性専用)

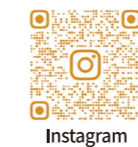
11金 17木 29火 ①10:00~ ②11:00~
 ③12:00~ ④13:00~

料金: ※全てドリンク付き
 A.フェイスリフトアップ+ドライヘッドスパ 20分【2,000円税込】30分【3,000円税込】肩こり、頭痛、眼精疲労、たるみのお悩み方におすすめ
 B.オイルリンパトリートメント(カウンセリング・ドライヘッドスパ付き) 40分【3,800円税込】★おすすめ / 60分【6,000円税込】



※Bコースのお客様でノーメイクのお客様のみ+500円にてフェイシャルトリートメント+美白シートパック付きご利用可能です。お選びの時間のコース内での施術となります。ご予約の際に気軽に相談ください。

主催: 森麻里恵
 申込: Instagram DM、または公式LINEより



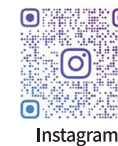
包丁研ぎ

16水 受付12:00~15:00

月に一度の出張包丁研ぎの『スパッと』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『スパッと』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『スパッと』
 申込: 当日受付順に研ぎます
 問合せ: <メール> nobu9575@icloud.com



Stamp Club

18金 10:00~11:50

いつからでも始められるbaby Album レッスン。毎月1P必ず完成。続けて受講で1冊分作成できます。時間にゆとりがありますので、お子さま連れ歓迎です。もちろん見学も大歓迎。



料金: 1,000円(額、写真1枚プリントサービス)
 +別途1ドリンクオーダー
 主催: 豊島めぐみ
 申込: <メール> stampclubctmh@gmail.com
 <公式LINE> Stamp Club



ベビーマッサージ

22火 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おう心地よさや、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う!



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: 5名(4ヶ月~1歳6ヶ月のお子様)
 持ち物: バスタオル、飲み物(ミルクや白湯など)
 申込: Instagram DM、または公式LINEより

