

**デトックス 温活
黄土漢方よもぎ蒸し**

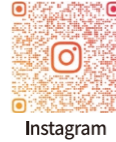
19水 ①10:10~
②11:20~

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、身体を芯から温め、心と身体のバランスを整えます。月経不順、更年期、PMSの悩みにもアプローチ！皮脂腺からの汗をかいて、心も身体もデトックスしませんか♪



料金: 全身蒸し40分4,000円
※1ドリンク付き

主催: private salon Rhythmoon 児島 採津紀
申込: <Instagram DM> Rhythmoon



**捏ねずにできる！超簡単
マンゴークリームチーズパン**

20木 10:00~11:30

話題の捏ねないパン作り！スプーンで混ぜただけとは思えない本格的なパンです♪



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



**こもれびの図書館
in コミュニティカフェ彩都**

20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。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♪



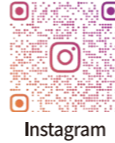
Stamp Club

21金 10:00~11:50

いつからでも始められるbaby album レッスン。1時間で充分完成できるので、お子さま連れ歓迎です。

料金: 1,000円(レッスン料、材料費、額、写真プリント1枚込み)
+1ドリンクオーダー

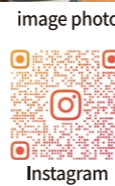
主催: 豊島めぐみ
申込: <メール> stampclubctmh@gmail.com
またはInstagram DM



IBAcafeのお楽しみランチ

26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。2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1,200円(税込)
主催: IBAcafe
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。

**『麴日和』による美腸活ランチ
(30食限定！)**

27木 11:00~14:00
(ご予約優先)

心と体とスッキリ整える発酵ワンプレート。食べるだけで腸活になる麴ごはんです。塩麴・醤油麴・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！大人気のスイーツ生チョコ・レアチーズケーキ♪



メニュー: 発酵ランチプレート 1,500円(税込)
主催: 麴日和
予約: Instagram DM、または
<メール> kyorin.kojimaster@gmail.com



**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



2
February 2025
コミュニティカフェ
彩都レター

カフェギャラリー



コミュニティカフェ彩都では、カフェの壁面などを使って作品展示ができるギャラリースペースをご用意しています。個人の作品はもちろん、習い事の教室など団体での展示会などで広く活用いただいております。自慢の作品を街の人に見てほしい！という方、ぜひカフェスタッフまでお問合せください♪

Information

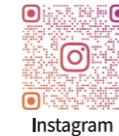
原っぱ大学大阪彩都
『道なき道行く探検隊!』

16日 11:00~15:00

原っぱ大学大阪の新たなフィールドを求めて、未開のエリアへ探検に出発だ!



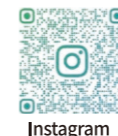
料金: 9,900円(税込/1家族) ※申込時「カフェのチラシを見た」と質問欄に記入していただいた彩都住民様は8,800円(税込/1家族)
主催: 原っぱ大学 大阪彩都
申込: ホームページ・インスタの申し込みフォームより



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。



カフェ主催 / Pick up イベント

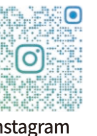
ミニフリマ

25火 10:00~13:00

今回は入園入学で使えるお洋服なども出品します! 大人服、子ども服、おもちゃ、日用品などもございますので、お気軽にお立ち寄りください。



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、『やってみよう』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



カフェスタッフより

2月は暦の上ではもう春、とは言えまだまだ寒い日が続きますね。コミュニティカフェ彩都では、コーヒー・紅茶・ゆず茶・ココアなど温かいドリンクをご用意しています。体の中からぽかぽか温まって、春を待ちながら元気にお過ごしただければ嬉しいです♪

ご注文にできる期間限定。有効期限2025年2月末日まで。お取付の送料は別途です。
¥100 OFF
コーヒー・紅茶
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。

**全身リンパケアまたは
ヘッドヒーリング**

1土 15土 ①10:00~10:30 ②10:40~11:10
③11:20~11:50 ④12:00~12:30

温かい手が体の芯まで届き骨まで癒します。深いリラックスへと導き体を整えていくから綺麗になっていきます。優しい力で触れて癒していくsalon fuwa fuwaのさとう式リンパケアをぜひご体感ください。



料金: 30分税込3,000円(ドリンク込み)
60分税込5,000円(ドリンク込み)
60分ご希望のお客様は①から④の中の連続した時間で2枠をお取りいたします。
初回は500円引き。

主催: salon fuwa fuwa
申込: フォームズ(二次元コード)からご予約お願いいたします
<https://ws.formzu.net/sfgen/S972946819/>

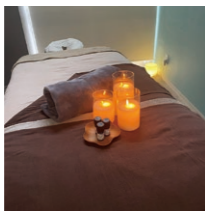


アロマセラピートリートメント

4火 ①10:00~②11:00~
③12:00~④13:00~

料金: ◎脳活ヘッド&上半身アロマトリートメント(足浴&お着替えあり)40分3,500円
◎アロマ脳活ヘッド(お着替えなし)20分2,500円
◎全身アロマトリートメント70分7,000円
※女性専用サロンです
※ドリンク付き、テイクアウト可

主催: aroma.gypsophile
(アロマ.ジブソフィル)
申込: Instagram DM、またはLINEより



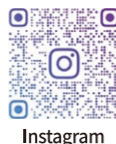
包丁研ぎ

5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



**親子教室 五感を使って
絵の具遊びと寒天遊び**

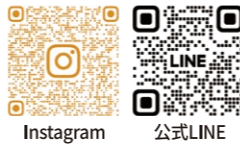
6木 10:00~11:30
絵の具遊び

27木 10:00~11:30
五感を使う寒天遊び

はじめての習い事に大人気!の親子教室です。英語遊びをしたり、五感を使って脳育に。お家ではなかなかできない遊びです。予約が埋まるほど大好評!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。



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



**練り切り和菓子教室
OUCHIMATCHA**

7金 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感ください。



2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



**わんこの薬膳講座
季節の食養生講座 ~春編~**

7金 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。今回は春編です。代謝があがって起きやすい季節性の不調(テンションが高い、急に食欲が増す、怒りっぽくなった等)へのケア方法を分かりやすくお伝えします。



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



**Happyバレンタイン♡
きらきらハートのバスソルト作り**

8土 ①10:15~
②11:00~

ドキドキワクワク!バレンタインのバスソルトを作りましょう!キラキラやハートでデコレーションしたり、カラフルな色を楽しんだり☆2歳さんでも作れます!ラベンダーの香りでも大人も楽しめるバスソルトはプレゼントにもピッタリですよ♡



料金: 1,000円(バスソルト1キット、ドリンク付)
バスソルト1キット500円~追加作成可能です
主催: あおママ部 さがわゆかり
申込: Instagramより



彩遊会 水彩画展

12水 ~ 22土 (日・月・祝休み)

皆さんに見ていただくことで勉強になると思います。

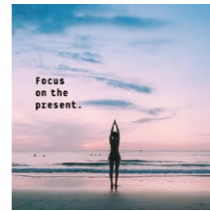
主催: 彩遊会



肩こり改善ヨガ

13木 10:00~11:00

寒さで固くなった体をヨガで心地よくほぐしませんか?主に肩周りや背中を緩め、ほぐしていくゆっくりとしたクラスです。ゆっくりと動いてリラックスしたい方、肩こり、猫背が気になる方にもおすすめのクラスです。



料金: 500円+1ドリンクオーダーお願いします

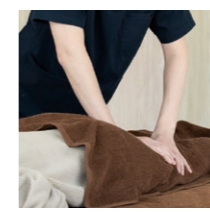
持ち物: ヨガマット、タオル
主催: Maho
申込: Instagram DMより



鍼灸マッサージ院 nicori

13木 ①12:00~②12:20~③12:40~
④13:00~⑤13:20~⑥13:40~

国家資格保持の鍼灸マッサージ師による施術体験。お一人お一人に真剣に向き合います。肩、腰、膝など、どんなお身体の症状でもお気軽にお越しください。



料金: (A)マッサージ・骨盤調整15分1,000円
(B)鍼体験 25分2,000円
(C)美容鍼 25分2,500円
※1ドリンクオーダーをお願いします
※(B・C)ご希望の方は上記①~⑥の内、2枠お取りください
※事前ご予約で先着3名様に300円offクーポンプレゼント

主催: 鍼灸マッサージ院 nicori
松本守
申込: Instagram DM、または
公式LINEより



**リラクゼーションサロン bloom
(女性専用)**

14金 28金 ①10:00~②11:00~
③12:00~④13:00~

料金: ※全てドリンク付き
(A)クイックトリートメント
20分【2,000円税込】 肩と首をオイルで流し、頭をほぐします
(B)全身オイルリンパトリートメント
(初回カウンセリングつき)
40分コース【3,800円税込】
60分コース【6,000円税込】
90分コース【10,000円税込】



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



ベビーマッサージ

18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



**ママ楽クラブ料理部
「旨すぎ発酵重ね煮スープランチ」**

18火 11:00~売り切れ次第終了

ママ楽クラブ料理部です。「旨すぎ発酵重ね煮スープランチ」は、旬の野菜とお肉類を重ねて自家製の麹調味料で味づけ。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塩麹豚肉と白菜とカマンベールチーズの発酵重ね煮スープ
②貝柱とアボカドの発酵重ね煮ポタージュ
すべてのメニューに鶏手羽中グリル・ポテトサラダカレー風味・自家製漬物・おやつがついています。セット、単品ともお持ち帰りもできます。

料金: 1,100円(セット料金)
主催: ママ楽クラブ料理部
予約: Instagram DMまたは
<メール> mamaraku202111@gmail.com
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。

