

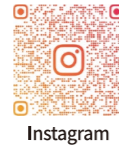
**デトックス 温活
黄土漢方よもぎ蒸し**

15火 10:10~14:00
予約枠 ①10:10~ ②11:25~ ③12:40~

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
※施術後、ハーブティー付き
主催: private salon Rhythmoon 児島 採津紀
申込: <Instagram DM> Rhythmoon



お金の設計勉強会

19土 11:00~12:00

人生100年時代です!30年後の家計を考えたことはありますか?キャッシュフローで見通しの良い人生を!難しく考えず、楽しく勉強しましょう!
※金融商品の販売・斡旋は一切ありません。



料金: 1,000円+1ドリンクオーダー
定員: 5名
主催: さとう けいこ
申込: <Instagram DM> fp_limb
<メール> momo16keiko@gmail.com



しなやか背骨ヨガ

23水 10:00~11:00

深い呼吸と共にポーズを取ることで、しなやかな背骨を取り戻していくクラスです。自律神経が乱れやすい春、背骨に沿って流れる自律神経の流れも整えていきましょう。



料金: 500円+1ドリンクオーダー
持ち物: ヨガマット、水分補給出来るもの
主催: Maho
申込: Instagram DMより



包丁研ぎ

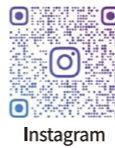
23水 受付12:00~15:00

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



**『麴日和』による美腸活ランチ
(30食限定)**

25金 11:00~14:00
(ご予約優先)

心と体とスッキリ整える発酵ワンプレート。食べるだけ腸活になる!麴ごはんです。類農園のお野菜もたっぷり。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



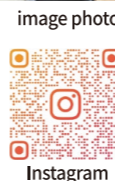
IBAcafeのお楽しみランチ

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。お弁当販売もあります!4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。

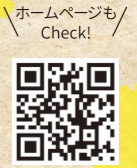


メニュー: お楽しみランチ1,200円(税込)
主催: IBAcafe
予約: <Instagram DM> ibacafe_saito より、お名前、連絡先TEL番号、予約日、注文数、概ねの来店時間をご連絡ください。



**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



4
April 2025
コミュニティカフェ
彩都レター

体のメンテナンス

コミュニティカフェ彩都の「プライベートルーム」は、アロマやヨガ、マッサージなど、体のケアを得意とするセラピストの方が多く利用されています。季節の変わり目で不調が出やすい時期なので、気になることを気軽ににご相談されてみてはいかがでしょうか。

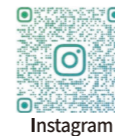


Information

コミュニティ食堂『輪っこ』

1火 11:00~14:00
会場: コミュニティカフェ彩都

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。



ショコラティエ チャリティーマーケット

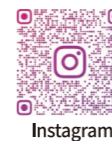
4金 10:00~12:00

会場: Cube3110 2階 多目的ルーム

彩都のバレエ教室・ショコラティエです! 4月29日の発表会を前に、チャリティーマーケットを開催します! 値札は付けず、皆様のお気持ちをチャリティーBOXにお願いします。収益は全て子どもを支援する団体に寄付させていただきます。バレエ用品以外も出品しますので、是非お立ち寄りください。



主催: ショコラティエ 松野
問合せ: Instagram DMより



こもれびの図書館

24木 11:00~12:00

会場: Cube3110 2階 多目的ルーム

毎週里山公園で開いているこもれびの図書館がCube3110多目的ルームに出張します! 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めます。ゆったりと広い部屋で本を広げて手に取れます♪ 親子で本にかこまれた素敵な時間を過ごしてみませんか。

主催: あっぷるはうす
申込: 不要。気軽にお越しください♪

あっぷるはうす



**原っぱ大学大阪彩都
『巨大秘密基地づくり』
Part2**

27日 11:00~15:00

木製パレットやフィールドの竹などで、巨大秘密基地を作っています。面白そうなものができあがってきています。さらに続きをみんなで一緒に作りませんか(^_^)

料金: 5,000円(税込/1家族)
※2家族以上でお申し込みの場合、1家族あたり4,000円でご参加いただけます。

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



画像はイメージです



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



カフェスタッフより

4月がやってきました! 今年は寒かったですが、桜の開花予想は平年並みだそう。彩都周辺の桜スポットと言えば万博記念公園ですね。いつも見ごろが先か、花見の開催日が先かと、そわそわしながらこの時期を過ごしています♪ 皆さんも花見の計画はお早めに…!

April
4
2025
EVENT
イベント

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。

BUN cookies & granola

1 火 10:00～数量限定販売

豊中市に店舗を構えるクッキー専門店です。国産小麦、発酵バターを使用した素材の味や食感を楽しめるこだわりクッキーをご用意。定番から季節のお味まで色々お試しください。



問合せ: <Instagram>@bun_cookies_granola



ワクワクマルシェ

3 木 10:00～14:00

みんなが笑顔になれる!!ワクワクするようなマルシェ!!ワクワクマルシェ♡ワークショップ・アクセサリ・布小物・焼き菓子などの販売。詳しくはInstagramよりお問い合わせください♪



問合せ: InstagramDMより



春休みお子様教室 こねこねねんど ミニチュア粘土細工《要予約・先着5名様》

4 金 10:00～12:00

自然乾燥で固まる樹脂粘土を使ったミニチュア粘土細工です。見本をカフェに展示しています。

◎お作りいただけるもの:
うさぎの顔・にんじん2コ
(その他のパーツはご用意します)

料金: 1,200円(講習費・材料費込)

対象年齢: 小学生以上

講師: こねこねくらぶ所属講師 M-kone

申込: Googleフォームより
(お名前のあとに学年を記入してください)

問合せ: <メール> cocco.mary.55@gmail.com



女性専門整体サロン 西口整体院

4 金 ①13:15～ ②14:00～ ③15:00～

健康と美容をテーマに『その場の心地よさ』だけでなく、しっかり症状が改善した後の『効果の持続性』を考えた、こだわりの施術をさせていただきます。国家資格保持の女性施術者がお待ちしております♪



料金: ※全て1ドリンク付き

(A)姿勢矯正から頭痛・首肩・腰のこり、むくみや疲労感が取れやすくなる整体 30分4,800円

(B)頭痛・顎関節の痛み・食いしばり・小顔やお顔のお悩みに美颜矯正 20分4,800円

(C)AとBセット 45分9,000円

主催: 西口整体院
申込: Instagram DM、または公式LINEより



ゴロゴロチキンのトマトカレー

5 土 10:30～14:30 売り切れ次第終了

ちょっとスパイシーなチキンカレーです。具の鶏肉と揚げ野菜がゴロゴロで食べ応えも十分だと思います♪辛いのが苦手な方にはマイルドに調整可能!ご予約いただいた方は100円引き★おちび店長がお待ちしております♡



メニュー: 本日のカレー1,100円

主催: L's kitchen

予約: 予約なしでご来店OK。InstagramDMよりご予約くださった方は100円引き(^^)

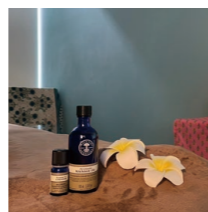


リラクゼーションサロン bloom (女性専用)

17 木 **18** 金 **30** 水 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/ドライヘッド+デコルトリートメントつき(初回カウンセリングあり) 40分コース【3,800円税込】60分コース【6,000円税込】
(C)フェイシャルトリートメント 45分【5,000円】



主催: 森麻里恵
申込: Instagram DM、または公式LINEより
★14時以降のご予約ご希望の方は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

9 水 **22** 火 ①11:00～11:30 ②11:40～12:10 ③12:20～12:50 ④13:00～13:30

骨まで癒される、美と健康アップ。温かい手が体の芯まで届き骨まで癒します。身体の芯からポカポカに。salon fuwa fuwaのさとう式リンパケアをぜひご体感ください。お着替えはないので、なるべくパンツスタイルでお越しください(メイク可)。



料金: 30分税込3,000円(税込)

60分税込5,000円(税込)

※初回500円引き

※すべて1ドリンク付き

※60分ご希望のお客様は①～④で連続した2枠をお取りください。

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/S965713364/>



ママ楽クラブ料理部 「旨すぎ発酵重ね煮スープランチ」

10 木 **22** 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豚とアサリの発酵重ね煮クラムチャウダー

②ブロッコリーと春野菜と鶏ミンチ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。

料金: セット1,100円、単品400～450円(いずれも持ち帰りOK)

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。



鍼灸マッサージ院 nicori

10 木 **24** 木 ①12:00～ ②12:20～ ③12:40～ ④13:00～ ⑤13:20～ ⑥13:40～

国家資格保持、臨床経験10年以上のプロが施術いたします。ぜひ、気になる施術をお気軽に受けにいらしてください。

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

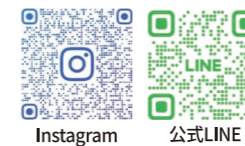
(C)美容鍼 25分2,500円

※カフェにて1ドリンクオーダーをお願いします

※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よりご希望のお時間をお伝えください。



マヤ暦<13の月の暦>お茶会

11 金 10:00～11:15

マヤ暦13の月の暦は、宇宙の流れや自然のリズムと調和し、心と身体のバランスを整えるカレンダーです!お茶をしながら「今、どんな時なのか?」リズムに乗れるお話をします♪

料金: 500円+1ドリンクオーダー

定員: 8名(ご予約優先)

主催: マヤ暦アドバイザー 児島 採津紀

申込: InstagramDMより



練り切り和菓子教室 OUCHIMATCHA

11 金 13:00～15:00

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。

料金: 3,000円 定員: 6名

主催: OUCHIMATCHA

やましたまりこ

申込: <公式LINE>@501pkmab、または<Instagram>@OUCHI_MATCHA



4月の練り切り



アロマバスソルト作り

12 土 ①10:15～ ②11:00～

リラクスの香り、元気になる香り、集中力UPの香りなど…香り力でココロとカラダも魔法体験を♡お風呂に入れるとふわっと優しい香りが広がるバスソルトを作りましょう!作ったバスソルトは大切な人へのプレゼントにもできますよ。

料金: 1,000円(バスソルト1キット、ドリンク付)

主催: あおママ部 さがわゆかり

申込: Instagramより



キッズさんすう教室

12 土 **19** 土 13:00～17:00

10年間の某大手幼児講師経験を経て、3年前に彩都地域で算数のマンツーマン教室を開校しました。100名を超えるお子さんとの関わりの中で、伸びていくお子さんは、自ら考え理解する力が高いと感じました。その能力は、指導する側の関わり方によって違ってくる後天的なものであると言われています。体験レッスンでお待ちしています。

料金: 体験レッスン料 5,500円(80分)

通常レッスン料 18,700円(50分) ※年間44回

主催: キッズさんすう 大嶋

申込: <メール> y45bv.vd@gmail.com

