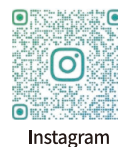


クリスタルボウル サウンドセラピー

22木 11:00～12:00

クリスタルボウルは水晶でできた天然の楽器。その響きは自然の揺らぎを持ち、音を聴くだけで脳や心が緩み深いリラクゼーションに導いてくれます。普段頑張っている自分のためにクリスタルボウルの優しいエネルギーで癒し調えませんか♪

料金: 2,500円(ドリンク付き)
持ち物: バスタオルorひざ掛け
主催: YURA-結愛-
申込: <Instagram DM> yukocrystal11

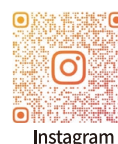
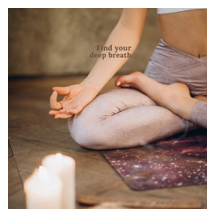


体幹ヨガ

22木 13:00～14:00

体幹を使うことに意識を向け、安定したポーズを取りやすくしていくクラスです。反り腰が気になる方、お腹痩せをしたい方にもオススメです。

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



練り切り和菓子教室 OUCHIMATCHA

23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験ください。

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



5月の練り切り

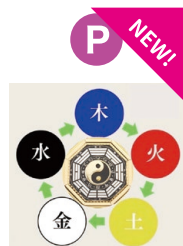


楽しく学ぶ初めての算命学 (講座と個人鑑定)

27火 講座 10:30～11:45
個人鑑定 ①12:00～12:25
②12:30～12:55

古代中国で軍略として使われた算命学を活かして開運しましょう♪講座ではベースとなっている陰陽五行説について分かりやすくお伝えし自分の特性や親子の相性等、占いに特化して楽しくお茶をしながらお伝えします。

料金: 【講座】500円+1ドリンクオーダー
(定員6名)
【個人鑑定】25分 2,000円(予約優先)
主催: KYONN
申込: Instagram、またはフォームより

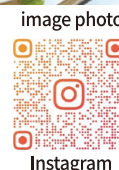


IBAcaveのお楽しみランチ

28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!5月25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: IBAcave
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。



キッズさんすう教室

31土 13:00～17:00

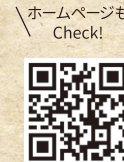
10年間の講師経験を経て、算数のマンツーマン教室を開校しました。伸びていくお子さんは、自ら考え理解する力が高く、その能力は、指導する側の関わり方によって違って来る後天的なものであると言われています。体験レッスン受付中です。

対象学年: 年中～小学4年生
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



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



5
May 2025
コミュニティカフェ
彩都レター

チャレンジキッチン & 焼き菓子委託販売

『チャレンジキッチン』は、「いつか自分のお店を開いてみたい」「得意料理を身近な人以外にも振舞ってみたい」という方のチャレンジの場としてご利用いただけるレンタルキッチンです。
カフェのお客さんに食事を振舞うことはもちろん、焼き菓子などはカフェで委託販売も可能です。彩都地域であなたの料理のファンができるかも!ご利用方法はスタッフまでお気軽におたずねください♪



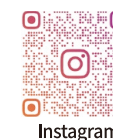
Information

原っぱ大学大阪彩都
『絵の具遊びと
ドラム缶菖蒲湯』

5月・祝 11:00～15:00
※雨天の場合6日に開催

♪夏も近づく 八十八夜
野にも山にも若葉が茂る♪
全力で絵の具遊びを楽しんだ後は、ドラム缶菖蒲湯に入ってこどもの日のお祝いをしましょ!

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



コミュニティ食堂『輪っこ』

29木 16:00～18:00

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。



Cube3110 2階「多目的ルーム」を利用しませんか?

イベントや習い事にご利用可能!詳しくはお気軽にお問合せください。

問い合わせ 彩虹スタイルクラブ事務局
TEL: 06-6223-1780(平日10時～17時)
Mail: stylec@forc-c.co.jp



SA I+O コミュニティカフェ彩都

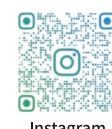
Open / 火～土 10:00～17:00 (月・日・祝定休)
TEL / 080-3032-4307 Mail / com-cafe3110@forc-c.co.jp
茨木市彩都あさぎ7-1(Cube3110 1F)
運営者: 株式会社フォーシーカンパニー



ホームページ



Facebook



Instagram



カフェスタッフより

今年のゴールデンウィークは間が挟まる並びですね。コミュニティカフェ彩都は、日・月・祝日はお休み、平日や土曜日は通常通り営業いたします! 連休の合間にもぜひ遊びに来てくださいね ☺

リラクゼーションサロン bloom
(女性専用)

1木

16金

24土

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+デコルテトリートメ
ントつき(初回カウンセリングあり)**
40分【3,800円税込】
60分【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。



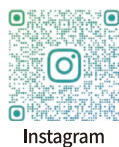
BUN cookies & granola

1木

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し
ください。

問合: <Instagram>@bun_cookies_granola



親子教室 五感を使って
絵の具遊びとみそ作り

8木

10:00～11:30
絵の具遊び

15木

10:00～11:30
子どもと一緒にみそ作り

はじめての習い事に大人気!の親子教室で
す。英語遊びや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ぐに予約が埋
まるほど大好評!インスタで教室の雰囲気
ぜひご覧ください★

料金: 1,500円/3枚回数券の1回分
もしくは単発2,000円
(6ヶ月～3歳)
※みそ作りは材料費別途1,000円

主催: でみずはるか
申込: InstagramDM、または
公式LINEより



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。

ママ楽クラブ料理部
「旨すぎ発酵重ね煮スープランチ」

8木

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筍とホタテと豚肉のはるさめ発酵重ね煮スープ
②春えんどうと豆とベーコン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・ポテトサラダ柚子こ
しょう風味・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。



マヤ暦お茶会

9金

10:00～11:15

マヤ暦は、宇宙の流れや自然のリズムと調和
し、心と身体バランスを整える暦です。「今、
どんな時なのか？」おすすめのアクションな
どを、マヤ暦を通してお伝えします♪お茶を
しながら楽しい時間を過ごしましょう♪

料金: 500円+1ドリンクオーダー
主催: マヤ暦アドバイザー 児島 採津紀
申込: InstagramDMより



香りの魔法を楽しもう！

10土

①10:15～
②11:00～

リラックスの香り、元気になれる香り、集中力
UPの香りなど…香りの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



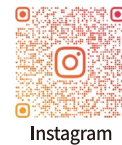
デトックス温活 黄土漢方よもぎ蒸し

13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、
老廃物を出してデトックスするとスッキリ!月
経不順、更年期、PMSなど悩みにもアプロ
ーチ!40分間心も身体も緩めて来てください♪

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



全身リンパケアまたはヘッドヒーリング

14水

30金

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)より
<https://ws.formzu.net/sfgen/S704076171/>



鍼灸マッサージ院 nicori

15木

①12:00～ ②12:30～
③13:00～ ④13:30～

根本原因は何なのかを考え、その症状に最適
な鍼、マッサージを行います。原因を見極めて
治療することで少ない刺激でも改善へ導きま
す。やさしく心地よい施術をご体感ください。

料金: 全てドリンク付き
(A)マッサージ・骨盤調整20分2,000円
(B)鍼+マッサージ 40分3,900円
(C)美容鍼 40分4,000円

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



トートタロット リーディング

20火

①10:00～ ②10:30～
③11:00～ ④11:30～

今のあなたへメッセージや仕事や人間関係、
日々の悩みやモヤモヤの原因など、カードか
らのメッセージをお伝えします。心の声や未来
へのヒント受け取りませんか？

料金: 20分2000円
主催: カードセッションplace 上園
申込: InstagramDMより

※当日詳しくお伝えするためDMにて事前に相談内容
をお聞きます。※リーディング内容を詳しく知りたい方や
気になっている方もお気軽にお問い合わせください。



葉奈とパセオ
ペットマッサージ&相談会

20火

13:00～16:00

ちょっと気になる愛犬のしぐさやご飯のお悩
み、おうちで出来るケアなどの相談とペット
マッサージを行います。

料金: マッサージ2000円～、相談3000円
※いずれも初回500円引き
主催: ワン食整活アドバイザー葉奈 筒井
パセオペットサービス 矢形
申込: Instagram DM、または
<メール> pet.hana5296@gmail.com



お金の設計勉強会

21水

10:30～11:30

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



包丁研ぎ

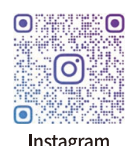
21水

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: <メール> nobu9575@icloud.com



『麴日和』による美腸活ランチ
(30食限定)

22木

11:00～14:00
(ご予約優先)

「食べるだけで腸活」発酵ランチ登場!塩麹・
醤油麹・甘酒たっぷり! 類農園のお野菜たっ
ぷりの贅沢ワンプレート🍴🍴🍴心も体もスッキ
リ整う!美腸活ランチ🍴

メニュー: 発酵ランチプレート 1,500円(税込)
ほか大人気スイーツ「塩麹生チョコ」
「レアチーズケーキ」なども♡

主催: 麴日和
予約: Instagram DM、または
<メール> kyorin.kojimaster@gmail.com

