

包丁研ぎ

24木 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



スパッと

『麴日和』による美腸活ランチ

25金 11:00～14:00
(ご予約優先)

塩麹・醤油麹・甘酒たっぷりの発酵ランチで、体の中からやさしく整うひとときを。米粉スイーツもあり、美腸活にぴったりのごほうび時間。

メニュー：発酵ランチプレート 1,500円(税込)
※食後のからだにうれしい“発酵スイーツ”も大人気

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



美腸活ランチ！



Instagram

耳つぼジュエリー&ヘッドケア

25金 ①13:15～
②14:00～

耳つぼジュエリーで、かわいいのに体がかかる！？女性には嬉しいツボをご用意しています！おしゃべりしながらお好みのジュエリーを選んでくださいね！

料金：※税込・1ドリンク付き
・耳つぼジュエリー 約30分3,000円(初めての方は、体験片耳3粒1,500円+1ドリンクオーダー)
・ヘッドケア 20分3,000円
・耳つぼ&ヘッドのセットメニュー約60分5,000円

主催：斉藤ちか
申込：〈Instagram DM〉salon_me.time



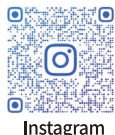
Instagram

ボードゲームをしよう！

26土 10:00～12:30

ボードゲームをやりたいけど沢山ありすぎて何が面白いかわからない。買うのは高くても買えない。そんな方も、経験のある方も、大人も子供もみんなで遊びましょう！

料金：当日500円
DMにて事前予約400円
主催：PULL ME



Instagram



夏休みお子様教室 こねこねねんど ミニチュア粘土細工《要予約・先着5名様》

30水 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】ブルーのペンギン1体・ピンクのペンギンの頭※その他のパーツはご用意します。

料金：1,500円(材料費込)
対象：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)



7/30作成予定作品



Googleフォーム

夏休み企画 練り切り和菓子教室 OUCHIMATCHA

30水 ①13:00～13:45
②14:15～15:00

お子様対象の練り切り和菓子教室です♪今回作るデザインは『ペンギンさん』。体験後は抹茶とお干菓子と共にその場でお召し上がり頂きます。夏休みの思い出にぜひお待ちしております。

料金：1,700円
定員：6名ほど
主催：OUCHIMATCHA やましたまりこ
申込：〈公式LINE〉@501pkmb、または
〈Instagram〉@OUCHI_MATCHA



7月の練り切り



公式LINE Instagram

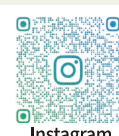
「ほっ。」コラボイベント

31木 11:00～13:00

【1000円セットメニュー】
アイスハーブドリンク+ボディケア10分(頭、首、肩)
【500円メニュー】
首、腕(ドライヘッドスパつき)オイルトリートメント10分 肩こりの方も腕のトリートメントで肩もスッキリします。どちらも座りながらの施術になります。

【出店販売】
米粉焼き菓子・アイスハーブドリンク・ベーグル(数量限定売り切れ御免)
【委託販売】
アロマスプレー(各600円)：虫バイバイスプレー・ひんやりスプレー・ルームスプレー
アロマバスソルト(各200円)：リラックス・リフレッシュ など
詳細・お問合せはインスタをご覧ください。

主催：@nonbiriya.ny @ao.wellness_life @bloom. 3478



Instagram



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



7
July 2025
コミュニティカフェ
彩都レター

環境と地域連携の取り組み

コミュニティカフェ彩都は、行政や地域の企業・団体の取り組みに協力&協賛しています。例えば、大阪・関西万博の「EXPOグリーンチャレンジアプリ」のポイント配布拠点として廃油回収に協力したり、茨木市の「いばらきエコポイント事業」に協賛し食ロス削減のための食品寄贈(フードドライブ)の受付を行ったりしています。地域の方がこのような情報にもアクセスできる場として今後も協力を続けてまいりたいと思います。



Information

コミュニティ食堂『輪っこ』

8火 31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。



Instagram



原っぱ大学大阪彩都

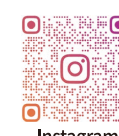
5土 11:00～15:00
水鉄砲と七夕飾り

13日 11:00～15:00
流しそうめんPart2

5日は竹で水鉄砲を作ったり、七夕飾りをお願いをしたりしよう。13日は人気の流しそうめん2回目の開催。泥んこ遊びもベストシーズン突入です。

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



Instagram

カフェ主催・Pickup



カフェからのお知らせ
9月より営業日が変わります

【2025年8月31日まで】
火・水・木・金・土 10:00～17:00(日・月・祝定休)

【2025年9月1日から】
月・火・木・金・土 10:00～17:00(日・水・祝定休)

コミュニティカフェ彩都のポイントカードができました！

ドリンク1杯ごとにポイントを進呈!ポイントを集めるとドリンク1杯無料の特典がもらえますよ♪
ご来店の際にスタッフまでお声掛けください。

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

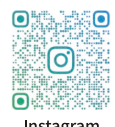
Open / 火～土 10:00～17:00 (月・日・祝定休)
TEL / 080-3032-4307 Mail / com-cafe3110@forc-c.co.jp
茨木市彩都あさぎ7-1(Cube3110 1F)
運営者：株式会社フォーシーカンパニー



ホームページ



Facebook



Instagram



カフェスタッフより

7月と言えば七夕。街のいたるところで笹飾りを見かける季節がやってきました。小さなお子さまが願い事を一生懸命書いているのを見るとほっこりした気持ちになります♪今年の夏も暑くなりそうですが、涼しげな笹飾りを見て納涼気分を味わいたいと思います。

July

7

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

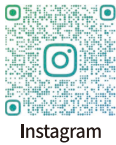
※各イベントについての詳細は、イベント主催者様に直接お問い合わせください。

BUN cookies&granola

1火（納品日）

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：〈Instagram〉bun_cookies_granola



彩都水彩画塾 生徒さんの作品展

1火～5土

毎月各2回開講の金曜2時間クラスと土曜3時間クラスの、生徒さんたちの水彩画作品を展示します。花や風景、静物など、透明水彩の滲みボカシの技法で描いた作品の数々を是非高覧ください。

講師：藤光薫
問合：〈電話〉090-3948-4293



ママのためのアロマトリートメント

3木 10:00～12:00

～今月の香り～ラベンダー 毎月おすすめの香りで施術いたします。香りを試したい方、リラックスしたい方、皆さまお待ちしております♪今回はネイリストによるネイルケアもあります♪※簡単なキッズスペースあり※妊娠中、授乳中の方も施術前にご相談ください

料金：①ハンドトリートメント 10分 500円
②アロマヘッド&ショルダー 15分 1,000円
③リフレクソロジー 20分 2,000円
④ネイルケア 10分 500円
※お支払い方法：現金、PayPay

主催：aroma.gypsophile〈アロマ・ジプソフィル〉
申込：都度受付。ご予約していただけるとご案内がスムーズです。DMにてご予約可能

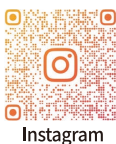
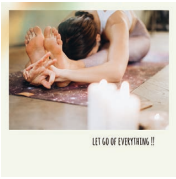


夏のからだリセットヨガ

4金 10:00～11:00

夏の暑さや水分不足で、体のだるさや硬さを感じていませんか？やさしい動きでゆっくりと体を緩めて、夏の疲れを手放していきましょう。

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、タオル
主催：Maho
申込：Instagram DMより



リラクゼーションサロン bloom

(女性専用・予約優先制)

5土 11金 17木 29火 ①10:00～②11:00～
③12:00～④13:00～

料金：※全てドリンク+BUNクッキー付き
(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。顔ツボも刺激し顔のむくみもスッキリします
(B)オイルリンパトリートメント(初回のみカウンセリングシート記入あり)
背面＋お疲れの箇所＋ドライヘッドスパ【40分3,800円】
全身＋ドライヘッドスパ＋デコルテトリートメントつき【60分 6,000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

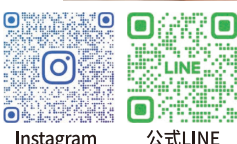


膝痛の原因とセルフケア教室

8火 10:30～11:20

膝の痛みと言っても人によって原因は様々です。膝が痛いならこの運動と一まとめにするのではなく、痛みを出している原因組織を確認して、その原因に合ったセルフケアの仕方をお伝えします。自分に合ったセルフケアをチェックしましょう♪

料金：500円(定員6名)
主催：鍼灸マッサージ院nicori
申込：Instagram DM、または公式LINEより



親子教室 Munchkin

10木 10:15～11:30 絵の具で海の生き物製作
24木 10:15～11:30 色水五感遊び

はじめての習い事に大人気大好評の親子教室です。英語遊びをしたり、間を使った遊びをして、お家ではできない経験をたっぷりさせてあげられる。親子も楽しい時間です！お教室の雰囲気がある方は、ぜひインスタから確認してみてください。現役保育士で2児の母が担当します！

料金：1,500円(回数券利用時)
単発2,000円
対象：生後6ヶ月ぐらゐから4歳まで
主催：でみずはるか
申込：InstagramDM、または公式LINEより



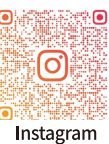
ママ楽クラブ 「旨すぎ発酵重ね煮スープランチ」

10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：セット1,100円、単品400～450円(いずれも持ち帰りOK)
2種のスープからお好きな方を1つお選びください。
①豚肉と夏野菜のアジアン風発酵重ね煮スープ
②とうもろこしとツナの発酵重ね煮ポタージュ
すべてのメニューに鶏スベアリのハーブ塩グリル・柚子こしょう風味ポテサラ・自家製漬物・おやつがついています。

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。



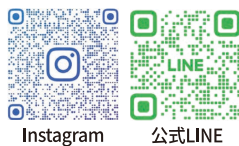
鍼灸マッサージ院nicori

12土 ①10:00～②10:30～③11:00～
④11:30～⑤12:00～⑥12:30～

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。暑さによる胃腸の弱り、冷房の冷えからくる足のだるさなどの症状にも対応できます。まずはお気軽にお問い合わせください♪

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

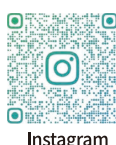


クリスタルボウルサウンドセラピー

15火 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



愛犬の為の薬膳講座 季節の食養生講座 ～夏編～

15火 13:00～15:00

本格的な夏の到来！真夏が続きます。また突然のゲリラ雷雨なども起こりやすい時期。夏の疲れを秋に持ち越さない様に夏の過ごし方と取り入れたい食材など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 葉奈 筒井
申込：Instagram DM、または
〈メール〉pet.hana5296@gmail.com



お金の設計勉強会

16水 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。※資産情報・個人情報是不要です。

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



IBAcafeのお楽しみランチ

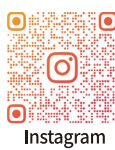
16水 11:30～13:30(ラストオーダー)

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！7月13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1,300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。



image photo



選べるワンプレートランチ by類農園直売所

17木 11:00～14:00 予約優先制

類農園の新鮮素材をたっぷり使った、夏にぴったりのランチです。ご予約頂いたお客様には特製ミニスイーツをご用意いたします。

メニュー：メインはふたつからお選び頂きます。ご予約の際にどちらかお伝えください。
①台湾風酢豚(大西畜産さんの豚肩ロース使用)
②お魚の南蛮漬け(旬の鮮魚を使用)
その他当店人気のデリ(きんぴらごぼうや卵の花など)に自家製漬物を添えて。

料金：1,380円(お持ち帰りOK)
主催：R-cafe + deli from類農園直売所 彩都店
予約：InstagramDM、または類農園直売所 彩都店 惣菜コーナーにて



キッズさんすう教室

19土 26土 13:00～17:00

彩都エリアで「算数と思考力を育成する学習塾」をしています。10年間の某幼児教室の講師経験を経て、伸びる子どもに必要な「自己効力感」(=難しそうだけどやってみよう)という点に注目して、マンツーマンでその子にあったレッスンを組み立てています。体験レッスン随時受付ています。

対象学年：年中～小学4年生
料金：体験レッスン料 5,500円(50分)
通常レッスン料 18,700円(50分) ※年間44回
主催：キッズさんすう教室 大嶋陽子
申込：〈メール〉y45bv.vd@gmail.com



夏を楽しむアロマワークショップ

22火 ①10:15 ②10:45
③11:15

アロマの自然な香りに包まれる特別な体験を♡夏にぴったりなスッカリバスソルトでお風呂を楽しんだり、ひんやりスプレーや虫バイバイスプレーで外あそび対策もお任せください！お子さまにも安全なアロマなのでご安心を◎

料金：1アイテム600円～1,000円
＋1ドリンクオーダー
主催：あおママ部 さがわゆかり
申込：Instagram DMより

