

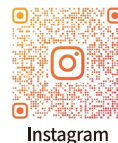
ママのためのアロマトリートメント P ～今月の香り～黒文字

20木 10:00～12:00

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♪ ネイリストによるネイルケア、ネイルチップオーダー、耳つぼジュエリーもごございます♪ 簡単なキッズスペースをご用意あり※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
⑤ネイルチップオーダー(後日郵送)
⑥耳つぼジュエリー6粒 1,500円～
子ども1,000円・大人4,000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。InstagramDMにて予約可



包丁研ぎ P

20木 13:00～16:00

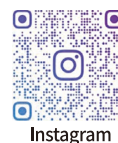
月に一度の出張包丁研ぎの『スパット』です。切れ味の落ちた包丁で調理していると、イライラしませんか? そんな包丁を新品のように『スパット』切れるように研ぎ直し致します。※刃の材質・状態によりましては研げない場合もあります。

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



デトックス温活 黄土漢方よもぎ蒸し P

25火 ①10:10～ ②11:25～
③12:40～

本格的に寒くなる前に、身体の内側から温めて、元気に冬を楽しみませんか? 黄土漢方蒸しは天然無農薬の漢方薬草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てくれます♪

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



こもれびの図書館 in コミュニティカフェ彩都

25火 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: あっぷるはうす
申込: 不要。気軽にお越しください♪



パーソナルピラティス or 産前産後トレーニング P

25火 15:00～16:00

「今の体を大切に、未来の自分が笑顔でいられるように」無理なく寄り添うレッスンを提供します。産前産後は少しのケアが未来を変えます。整えることで、日々の動きが楽になり、軽いトレーニングが「育児」の土台になります。

料金: 体験会キャンペーン Instagram or LINEフォロー+ロコミで
(A) パーソナルピラティス1回4,500円→2,500円(体験価格)
(B) 産前産後トレーニング1回4,500円→2,500円(体験価格)
※1ドリンク制(330円～) ※2回目まで(A) (B) どちらも3,500円

主催: MISAKI
申込: <公式LINE> @3saki0502
またはInstagramDM



IBAcafeのお楽しみランチ

27木 11:30～13:30
売り切れ次第終了!

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! 11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 1,300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。



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



11
November 2025
コミュニティカフェ
彩都レター

彩都フリーマーケット

11月9日(日) 11:00～15:00、彩都西公園にて毎年恒例・秋の彩都フリーマーケットが開催されます♪ 当カフェで活躍中のハンドメイド作家さんをはじめ地域の方が出店されるほか、お子さま向けのあそび屋台・ご家族で公園を巡るクイズラリーなどいろんな催しが開催されます! ぜひ遊びに来てね ☺



Information

原っぱ大学大阪彩都

2日 11:00～15:00

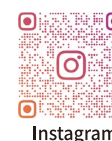
ダチョウのたまごで
ぐりとぐらのカステラを作ろう!

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

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

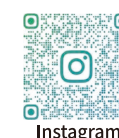
申込: ホームページ・インスタの申し込みフォームより



コミュニティ食堂『輪っこ』

20木 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。



フェイシャルエステ

29土 ①10:30～12:00
②13:00～14:30
③15:00～16:30

会場: Cube3110 2階
多目的ルーム

血行とリンパの流れにそったオールハンドのマッサージ。くすみのない透明感のあるしっとりしたお肌へ導きます。乾燥が気になるこの季節、極上のフェイシャルエステを体験してみませんか? ※本イベントはノエビア化粧品を使用しています。

料金: (A) モイスターコース(みずみずしくなめらかなお肌へ) 60分2,200円→初回1,500円
(B) ラグジュアリーコース(輝くようなハリ・弾力のある極上美肌へ) 60分3,300円→初回2,500円
※初回カウンセリングシート記入あり 10分程度

主催: ノエビア認定スキンケア
アドバイザー 西村
予約: Instagram DM、または
公式LINEより



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、寄ってつながりあう、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 / 月・火・木・金・土 10:00～17:00 (日・水・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

カフェからのお知らせ

コミュニティカフェ彩都 スタッフ募集!

この度、一緒にコミュニティカフェ彩都を支えてくださる方を募集いたします! コミュニティカフェ彩都は、地域の住民・団体・企業が主体となって、自由に集い、語り合い、協力しながら、様々な活動を行うことで、新しい可能性や価値が生まれる場所です。アイデアが育ち、人と人がつながり、地域がもっと元気になる。コミュニティカフェ彩都は、そんな未来をつくらせていきます。

募集要項・詳細は
二次元コードより
ご確認ください



こんな方大歓迎!



- ・企業理念に共感し、日々の業務に体现できる方
- ・地域との信頼関係を築くことに関心がある方
- ・人の声に耳を傾け、分かりやすく発信できる方
- ・ニーズを汲み取り、企画・実行につなげられる方
- ・接客が好きで、ホスピタリティを大切にできる方
- ・地域の資源や人を巻き込みながら活動できる方

November
11
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土 ※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



体幹めざめヨガ

4火 14金 10:00～11:00

からだの軸を感じながら、しなやかな体幹を育てるヨガ。姿勢が整い、日常の動きもラクで心地よくなります。お腹周りをスッキリさせたい方にもおすすめの、女性にうれしいヨガクラスです。マンツーマンレッスンで、ポーズやテーマも一人ひとりに合わせて進めます。

料金：1,500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



葉奈とパセオ ペットマッサージ&相談会

4火 12:00～17:00

ちょっと気になる愛犬のふるまいやご飯のお悩み、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2,000円～

相談3,000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



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



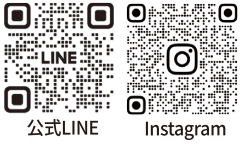
これなら毎日焼ける!!簡単時短パン作り♪ ごまさつまいもロールレッスン

6木 10:00～11:30

旬のさつまいもが美味しいパンです。初心者様もお子様連れも大歓迎です♪

料金：1名2,500円＋1ドリンクオーダー

申込：〈InstagramDM〉@pan_rikka、
または
〈公式LINE〉@883uwfewまで



さとう式全身リンパケアまたは ヘッドヒーリング

7金 ①13:00～13:30 ②13:40～14:10
③14:20～14:50 ④15:00～15:30

17月 ①10:00～10:30 ②10:40～11:10 ③11:20～11:50
④12:00～12:30 ⑤12:40～13:10 ⑥13:20～13:50

驚くほど優しい力で施術をするさとう式リンパケア。温かい手が体の芯まで届き骨まで癒します。ふわふわと柔らかい筋肉となって身体が軽くなります。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：全て1ドリンク付き 初回500円引き
30分 3,000円(税込)・60分 5,000円(税込)
60分ご希望のお客様は連続した時間で2枠
をお取りください

主催：salon fuwa fuwa

申込：二次元バーコードより

<https://ws.formzu.net/sfgen/S276536089/>



アロマ教室

～寒さを感じ始める季節の心を温める香り～

8土 10:15～11:45

少し肌寒さを感じるこの季節。お風呂で温まりながら心を癒しませんか？心と体を優しくほぐす香りのバスソルトを作って、お家のお風呂で香りに包まれる温かいひとときをお過ごしくださいね♡



料金：500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



クリスタルボウルサウンドセラピー

10月 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整ませんか。



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〉@yukocrystal11
または、公式LINEより



親子教室 Munchkin

13木 10:15～11:30
毛糸リースワークショップ

27木 10:15～11:30
秋の実とオートミール遊び

はじめての習い事に大人気の親子教室です。英語遊びや五感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！お教室の雰囲気はぜひインスタをご覧ください。講師はお教室3年目・お家モンテ好きな現役保育士です♪

料金：1,500円(回数券利用時)、

単発2,000円

※毛糸リースは別途材料費1,000円

対象：お座り安定ぐらいから4歳位まで

主催：親子教室 Munchkin

申込：公式LINE、またはInstagramDMより



ママ楽クラブ

「旨すぎ！発酵重ね煮スープランチ」

13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、【類農園】で仕入れた旬の野菜とお肉類を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 かぶと里芋との手羽元発酵重ね煮スープ
② 里芋と鶏むね肉の発酵重ね煮ポタージュ
＋鶏スペアリブのハーブ塩グリル・柚子こしょう風味ポテサラ・自家製漬物・おやつ付き

料金：セット1,100円・単品あり(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

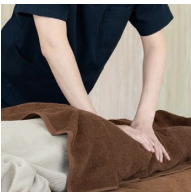
より、お名前・予約日・注文数・おおよその来店時間をご連絡ください。



鍼灸マッサージ院 nicori

13木 13:00～16:00 **22土** 10:00～13:00

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。首、肩を動かすと痛む、歩きはじめに膝が痛む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



自家製キッシュのワンプレートランチ

14金 11:00～14:00
予約優先制

当日焼きあげる自家製キッシュと類農園でお馴染み大西さんの豚肉を使ったローストポーク、ペンネ、類農園の野菜サラダや人気のデリなどをワンプレートに盛り込みました。《前日までのご予約》で特製ミニスイーツをおつけします♪



料金：1,380円(税込)

主催：R-cafe + deli from類農園直売所

予約：InstagramDM、または類農園直売所
彩都店 惣菜コーナーにて



リラクゼーションサロン bloom

(女性専用・予約優先制)

14金 27月 ①12:00～ ②13:00～
③14:00～ ④15:00～

21金 28金 ①10:00～ ②11:00～
③12:00～ ④13:00～

料金：※全てドリンク付き

(A)頭、肩、スッキリコース 20分2,000円

(お顔のむくみや眼精疲労でお悩みの方にもおすすめ)

(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)※ド
ライヘッドスパ＋デコルテトリートメント

【40分3,800円】(背面＋ヘッド)

【60分6,000円】(全身＋ヘッド)

主催：森麻里恵

申込：Instagram DM、または公式LINEより

★14時以降ご希望の方はお気軽にご相談ください



楽しく癒して笑う タイ古式マッサージ・勾玉占い他

15土 10:00～15:00

耳ツボでリフトアップしてスッキリ。首肩もスッキリして心も体もリフレッシュ【マッサージキラキラシール付】今のあなたに必要な事を潜在意識から探りながら、今、話題沸騰P90で元気を届け中【パルス電磁波＋テラヘルツ】

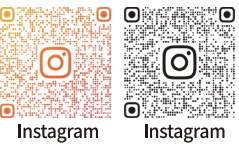
料金：タイ古式マッサージ・耳ツボ

ケア各1,000円、勾玉占い＋

P90 1,000円、物販

主催：寿々麗

申込：LINE、またはInstagram DM



はるまり食堂

18火 11:00～14:00
(ラストオーダー13:30)

食べることは、毎日の自分の体と心つくること。栄養バランスを大切にしながら、やさしくてホッとすることはお届けしたい。健康のことも、ちょっと気にかけるきっかけになれば嬉しいです。気軽に立ち寄れて、心も体も喜ぶ場所でありたいと思っています♪



メニュー：※数量限定・ご予約優先

大人ランチ770円・お子様ランチ330円

親子セット1,000円・お子様おにぎり110円

プチデザート220円・テイクアウト可能(容器代＋50円)

※メニュー詳細はInstagramからご確認ください。

※満席の場合、お席は90分の時間制とさせていただきます。

主催：はるまり食堂

予約：InstagramDMより

