



# ForC+Cafe Saito Letter

あなたの想いが、まちの彩りをプラスする。



## 足の爪切り屋さん

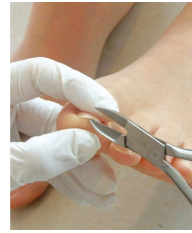
P

23 10:30~15:30

皮膚科学会承認の巻き爪補正法を創案した鯨岡先生が来店!足の爪切り・巻き爪ケアを直接施術いただける超貴重な機会です。

30分¥2,000 この機会をお見逃しなく!

主催:ネイリスト・巻き爪マイスター 上野由紀子



## さとう式リンパケア

P

28 ①10:00~ ②10:40~ ③11:20~  
④12:00~ ⑤12:40~

身体が喜ぶ美にも特化したさとう式。全身またはヘッド30分3,500円、60分6,500円 リピート、セルフケアご参加の方は30分500円引、60分1,000円引。

主催salon fuwa fuwa  
ご予約はInstagramに日付、施術ご希望時間をメッセージお願い致します。



## コミュニティ食堂 輪っこ

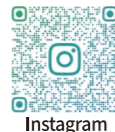
🍴

26 11:00~14:00

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?

メニュー:おむすび、具だくさんおみそ汁

料金:大人300円、子ども100円  
(なくなり次第終了)



## 発酵カフェ 麴日和

🍴

29 11:00~

月1回の発酵ごはんランチ。麴で仕込んだしつとり鶏ハムがメイン。発酵調味料を使った副菜と、体がよるこぶやさしい麴ごはんです。

1,800円/予約優先  
Instagram・LINEからご予約ください



## 寺子屋さいと

👥

基本毎週(日)曜日 10:00~12:00

中学生を対象とした学習サポートの教室です。講義形式ではなく、それぞれのペースに合わせて個別に見守りながら勉強します。出入り自由・1回だけの参加も可能です。ぜひお気軽にお問い合わせください。

授業料:不要ですが、施設利用料を参加者で折半します  
(最大550円/時間)

科目:数学と英語

募集人数:5名程度(先着順)

講師:寺子屋さいと 村上富士夫(大阪大学工学博士)

申込・お問合せ:フォームよりお願いします(二次元コード)



## カフェの主なスペース



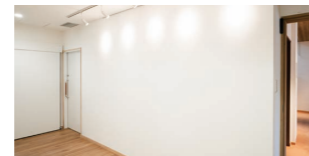
### チャレンジキッチン

将来のカフェ開業を目指す方や、料理を愛するグループが日替わり店主として腕を振るえるキッチン。



### プライベートスペース

扉付きの完全個室。ワークショップや少人数の集まりにご利用いただけます。



### カフェギャラリー

壁面に作品の展示・販売ができるスペース。「街のギャラリー」として活用いただけます。



### カフェゾーン

マルシェなどに使える広々としたフロア。多目的にご利用いただけます。

## カフェのスペースレンタル 随時募集中!

ForC+Cafe Saitoでは、各種レンタルスペースの利用者様を随時募集しております。初めてご利用の方には、どんなスペースがあるか、どんな使い方ができるか、相談しながら見学が可能です。まだ使うかどうか決まっていない方も大歓迎!ぜひ、お気軽にお問合せください!

ForC+Cafe はまちのみなさんが気軽に立ち寄り、対話やつながりを通じて、小さな「やってみたい」を形にしていけるコミュニティカフェです。人とまちのこれからを一緒に作る拠点として「相談できる」「仲間に会える」「一歩踏み出せる」そんな場所を目指しています。



Open / 月~火・木~日(水・祝 定休) 10:00~17:00  
TEL / 080-3032-4307 Mail / com-cafe3110@forc-c.co.jp  
茨木市彩都やまぶき1-1-18(MOKU MOKU 彩都1階)  
運営者:株式会社フォーシーカンパニー



## レンタルスペース紹介

### プライベートスペース

Private Space

扉付きの完全個室。周囲を気にすることなく、ワークショップや少人数の集まりに集中できる、落ち着いた空間としてご利用いただけます。

#### こんな使い方も歓迎です!

- ・ママ友やお子さま連れでのおしゃべり会
- ・食べ物を持ち込んで友人とパーティー
- ・会議やテレワークなどのお仕事利用…など

ほかにも「こんな使い方はできますか?」と気になることがありましたら、スタッフまでお気軽にお問い合わせください!



## Information

### 【原っぱ大学大阪5月のイベント】

#### ピザづくりと ドラム缶しょうぶ湯

4月祝 11:00~15:00

(雨天の場合6日に開催の可能性あり)

好きな具材をトッピングしてオリジナルピザを焼こう。そして、ドラム缶しょうぶ湯に入ってこどもの日のお祝いを楽しみましょう!



#### 春の空気を吸いながら、 廃材を使って木工遊び

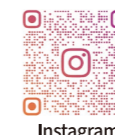
24日 11:00~15:00

木の廃材を使って、好きなものを作ってみよう。絵の具で色を塗るのもいいね。小さいお友達は木工用接着剤で組み立てよう。



料金: 5,500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4,400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



## カフェ主催イベント

### インナービューティーカフェVol.2 簡単手作りドレッシングを作ろう

11月 10:00~11:30

食べて内側から整う、手作りドレッシングを作りませんか?当カフェで活躍中の「麴日和」酒井さんにお越しいただき、混ぜるだけで食卓がワンランクアップする簡単なドレッシングを、健康や美容の話題をおしゃべりしながら一緒に作ります!

参加費: 2,000円(材料費込み・体験会価格)  
定員: 10名程度  
申込: カフェスタッフまで



### 彩都小1ママ座談会

28日 10:00~11:30

彩都西小学校、彩都の丘小学校にご入学された新一年生のお子さまがいらっしゃるママさん、パパさん!小学校が始まりしばらく経ちましたが、不安なことや気になることなどを同じ地域の方々とお茶をしながらおしゃべりしませんか?先輩ママもいますので、お気軽にご参加ください。

参加費: ワンドリンク制(330円~)  
定員: 10名程度  
申込: カフェスタッフまで



# イベントスケジュール 2026

# EVENT / 5

アイコン説明  
 ① チャレンジキッチン ② 委託販売 ③ カフェギャラリー  
 ④ プライベートルーム ⑤ 多目的ルーム ⑥ 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。

## クッキー専門店 BUN

**1金** 数量限定販売

豊中市に店舗を構えるBUN cookies&granola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。




## 癒しと占いマルシェ

**1金** 10:00~14:00

気軽に楽しめる“癒しと占いのマルシェ”を開催!! 占い・リラクゼーションのブースで心も体もほっとしてください♡ 初めての方でも楽しめる、あたたかい雰囲気イベントです。あなたにぴったりの癒しを見つけに来てください。




## IBAcave お楽しみランチ

**1金 17日 18日** 11:30~13:00

いばきたのお米と野菜を使ったヘルシーで優しいランチ♡テイクアウトもOK! ご予約優先、数量限定です! ★IBAcaveのお楽しみランチ1400円★日替わりスイーツ350円~

主催【IBAcave】ご予約はInstagram グラムのDMでお願いいたします。ibacave\_saito




## おひさまニット編み物教室

**1金 22金** 13:45~15:15

文章パターンで棒針編みしてみませんか? 私はニットデザイナーとしてパターン販売もしています。編み物が初めての方、お久しぶりの方も、お気軽にお問い合わせくださいね☆

初回体験2000円、2回目以降3000円。末田陽(すえだよう)




## 日舞(山村流)体験会

**2土** 13:00~

「国宝」の世界に触れるチャンス。上方舞の名手が指導します。

講師 山村郁子 山村侃 料金 3000円  
 持ち物 着物又は浴衣、足袋(無い方はジャージと靴下も可)  
 申込み予約 ☎090-1156-0408  
 icco-yamamura@muh.biglobe.ne.jp




## リラクゼーション Bloom

**7木 21木** ①10:00~ ②11:00~ ③12:00~

【Menu】女性専用  
 A.頭・肩スッキリコース 20分 ¥2,500 (むくみ・眼精疲労ケア)  
 B.オイルリンパトリートメント 40分 ¥4,500 (ルイボスティール付)  
 60分 ¥7,700 (オリジナルハーブティ+プチおやつ付) 詳細、ご予約はLINE又はインスタにて




## 五感遊びができる! 親子教室

**7木 21木** 10:15~11:30

①カラフルひよこ豆 ②手作り味噌  
 お家ではできない遊びで、子どものキラキラ笑顔や集中する姿を見てみませんか? 運営4年目 保育士が少人数制アットホームな遊び場を提供しています♪2000円/組(味噌は材料費別途)申込みはLINEから※様子はインスタを覗いてください




## 母の日! アロマ香水を作ろう

**10日** ①14:00~ ②15:00~



子ども向けの特別なレッスンです。貴重な精油ローズを使い、お母さんのために香水を作り、ラッピングまでします。フワッと甘いローズ香る、香水が出来上がります♪各回6名様、所要時間約45分 受講料2700円 LINEでご予約ください




## 姿勢でわかる、私の印象レッスン

**12火 6/16火** 10:15~

なんとなく不調や見た目の印象、実はこれ、姿勢が原因かも! ゆるめるだけで呼吸が深まり、体が軽く整うセルフケア体験。なんかいい感じの私に戻る1時間 10:15~11:15 / 参加費1000円 / 予約はQRからLINEへ

## 産前産後ケアひろば

**12火 26火** 13:00~15:00



産前産後のママと赤ちゃんの心身をケア♡  
 【内容】専門職によるケア(有料・予約優先)+あそびのひろば(無料・予約不要)。保育士在中でママのケア中も近くで遊べるから安心! 【予約】はQRから【主催】はおママ部:地域の居場所です。遊びやケアに、ぜひお越しください!




## チアダンス教室メンバー募集中!

**12火** 16:20~17:20 以降毎週火曜

月から新クラススタート!メンバー募集中! 笑顔で元気いっぱい踊りましょう!  
 入会金:3,000円 月謝:5,000円  
 対象:年長から小学6年生まで  
 見学、体験受付中!  
 【チアリーダースクラブ カラーズ】

## 鍼灸マッサージ院nicori

**14木 16土** ①10:00~ ②11:00~ ③12:00~

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。まずはお気軽にお問い合わせください♪

A:マッサージ25分2,500円  
 B:鍼+マッサージ45分4,300円  
 C:美容鍼45分4,400円  
 申し込み:LINE、インスタより




## 肩・背中スッキリヨガ

**15金 26火** 10:00~11:00

新生活にも少しずつ慣れて、ほっと一息つきたくなるこの季節。肩や背中を呼吸に合わせてやさしく動かさしくします。心地よく動きながら、スッキリ軽やかな体へ!

coco yoga Maho  
 1,000円(初回500円)  
 持ち物:ヨガマット・飲み物  
 予約:Instagram DM




## Nana's Cafe&Bar

**16土** 17:30~20:00

週末の夜をサクッとリセット! 3時間限定のApéro開催。ドリンクはALL500円~でソフトドリンク完備(キャッシュオン・現金のみ)。フードは持ち込み自由です。  
 ※ワンドリンク制 / 1テーブル300円。お好みのつまみと一緒に、気軽に一杯を楽しみませんか?



## 包丁研ぎ

**21木** 13:00~16:00

当日受付順に包丁を新品のように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。

洋包丁(両刃)1000円(税込)  
 和包丁(片刃)1200円(税込)  
 ※会場費値上により代金上げさせていただきます。  
 出張包丁研ぎ『スパッと』




## セミパーソナル(産後ヨガ)

**21木** 10:00~11:30

『ほぐす、のぼす、鍛える』のスリーステップで不調改善、ボディメイクしていきます。ヨガ初心者、体の硬い方、お子さま連れも大歓迎! mairiii place※体験レッスン受付中




## ゆるまるvol.3

**22金** 10:00~12:00

皆さんが心身ともに緩まる場所になりますように...という想いから始まった小さなマルシェ♪ ネイル 耳ツボ アロマトリートメントを開催予定^\_^ どなたさまもお気軽にお越しくださいね 当日都度受付ですが、ご予約も承ります 詳しくはinstagramをご覧くださいませ^\_^




## クリスタルボウル癒しの音の時間

**22金** 11:00~12:00

忙しい毎日で心や体が疲れていませんか? クリスタルボウルのやさしい音に包まれる癒しの時間♡深いリラクゼーションと心身を整える時間をお届けします♪ 横になって聴くだけなので初めての方も安心。自分をゆるめるひとときを一緒にしませんか。




## 出張こもれびの図書館

**23土** 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mokumoku彩都に出張します! 絵本の読み聞かせや手遊びは多言語で(英語、中国語、インドネシア語、タイ語、韓国語など)、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。