



ForC+Cafe Saito Letter

あなたの想いが、まちの彩りをプラスする。



ゆるめて、癒す【コラボ企画】

P

19金 10:00~11:45

【Studio Kassaa × nijiro tetote】特別コラボ
お家にローラー、眠ってませんか？
やさしく体をゆるめる使い方レクチャー＆
グルテンフリーのおやつでほっと
ひと息♡
身体がよるこぶひとときを♪
▶詳細はInstagramへ
料金:3,000円

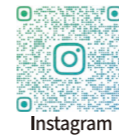
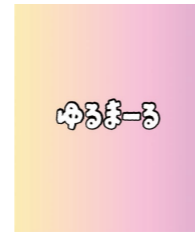


ゆるまるvol.4

P

26金 10:00~12:00

ゆるまるは生まれたばかりのちいさなマル
シェ♪
メニューなどの詳細はInstagramよりチェック
お願いします♪
7/24(金)には夏休み企画として
大きなマルシェも開催予定♪
お楽しみに^_^

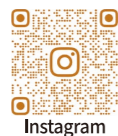


ことばキャンプ体験レッスン

P

20土 ①10:00~
②11:15~

コミュニケーションの不安に、親子で取り組む
“課外授業”です。自分の考えを、自分のことば
で話せる子に。
①幼児クラス(年中、年長)、
②小学生クラスの体験レッスン。
各1,000円親子でご参加ください。
お申し込み、おたずねはDMか
ら!



黒麹カフェ☆麹日和

🍴

28日 11:00~

初の日曜日の発酵カフェ、オープン!メインは自家製
麹のふわふわ肉だんご。
大人は黒麹を使った発酵ランチ 今回特別に
お子さまはランチ「ミートボール」
をどうぞ!親子で「おなかにやさ
しい、素材の味」を楽しみませ
んか?ランチ1,800円。ご予約はイ
ンスタDMから。



Nana's Cafe&Bar

☕

20土 17:30~

週末の夜はサクッとリセット!3時間限定のちょ
い飲みAperoタイム!
フードはお好きなものをご自由に持ち込みくだ
さい【生ものはおさげください】
ワンドリンクは必ずご注文をお願いします。※現金のみ ドリンク
All500円~ ソフトドリンクあり
500円/1テーブル

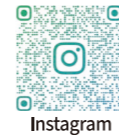
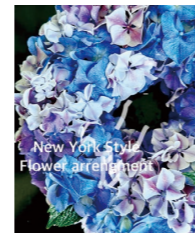


あじさいリース作り

👥

28日 10:30~12:30

欧米在住歴17年の講師によるニューヨークス
タイルのあじさいリースレッスン。
高品質なシルクフラワー(造花)を使用したイン
テリアとして長く楽しめます。
忙しいママもお花で癒し時間を!
子連れ可。参加費5,000円イン
スタDM迄



綺麗と癒しのさとう式リンパケア

P

23火 ①10:00~ ②10:40~ ③11:20~ ④12:00~
⑤12:40~ ⑥13:20~ ⑦14:00~ ⑧14:40~

軽くなって綺麗になるさとう式リンパケアです。
全身またはヘッド30分税込3,500円、60分税込
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。
ご予約は日付、ご希望時間をメッ
セージお願い致します。



つめきり屋

P

30火 10:30~14:30

足の爪切り(長さ調整のみ)
料金¥2,000 所要時間30分
要予約Nail Salon4u
QRコードを読み取りお友達追加
してご連絡下さい



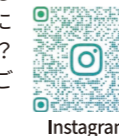
Information

コミュニティ食堂 輪っこ

🍴

23火 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?
詳細はInstagramをご
覧ください。



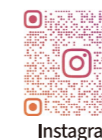
[原っぱ大学大阪] 全力で泥んこ遊び!焼きそば焼いて お腹も満足!

28日 11:00~15:00

原っぱ大学大阪で大人気の
泥んこ遊び。この日は、思い
切りどろまみれになっちゃお!
お腹が空いたら焼きそばで
満腹に!



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

足の健康!正しい爪ケア体験会

4木 ①13:00~14:00 子育て世代の方
②15:00~16:00 シニア世代の方

当カフェで活躍中の巻き爪マイスター・
上野さんに、子どもの運動能力を伸ば
す「足育」にもつながる基本の整え方、
介護にも役立つ巻き爪防止の整え方な
ど実演を交えて教わります。一生歩ける
健やかな足元を、今から作りませんか?



参加費: 500円(爪やすりプレゼント付き)
定員: 各回10名程度
申込: カフェのメール・スタッフまで



心も体も軽やかに♪ 楽々リンパケア からだ整えサロン

22日 14:00~15:00

健康のために心掛けていることを、地域
の皆さんと気軽に語り合うサロンです♪
今回は「年のせい体が重い」と感じる
方へ、当カフェで活躍中のsalon fuwa
fuwaの泊さんをゲストに、椅子に座った
まま体をらく〜にするコツを体験して
いただけます。



参加費: 500円(お茶付き)
定員: 8名程度
申込: カフェのメール・スタッフまで



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」
を形にしていくコミュニティカフェです。人とまちのこれからを一緒につくる拠点として「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



イベントスケジュール 2026

EVENT / 6

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 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。






チアダンス教室メンバー募集中!

2 16:20~17:20 ※以降毎週火曜日

【時間が16:20からになりました!】新クラススタートにつきメンバー募集中!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OK!お申込み、お問い合わせはメールにて。
 チアリーダーズクラブカラーズ

筆ペン教室/わたしのふでじかん

4 10:30~12:30

筆ペンを使って、色とりどりのカードを描きましょう。初心者さん歓迎!道具をご用意しますので手ぶらでどうぞ。空きがあれば当日受付可。詳細はInstagramをご覧ください

料金:3000円(はがき額付)
 申込:Instagram DMより
 主催:ふでじかんいろ葉




おひさまニット編み物教室

5 **19** 13:45~15:15

少人数制で初心者さんも安心してご参加いただけます。基本は棒針編みです。文章パターンを使って編むことで、簡単にウェアも編めますよ。お気軽にDMくださいね!

初回2,000円、2回目以降3,000円。




キッズさんすう教室

6 **13** **20** ①13:00~ ②13:00~ ③13:00~

算数・思考力をマンツーマンで指導しています。対象は幼児さん~小学6年生。月額18,700円(50分)です。ご興味のある方はぜひ体験レッスン(5,500円50分)でお待ちしています。連絡先(大嶋):y45bv.vd@gmail.com



彩都ボードゲーム会

7 13:30~16:30

スマホとは違う“対面で遊ぶ楽しさ”を親子で体験しませんか。約30種類のボードゲームを用意し、初心者も大歓迎。参加費500円(保護者1名同伴で中学生以下1名無料)。途中参加OK、予約不要。詳細・コメントはホームページから。




巡りスッキリヨガ

9 **18** 10:00~11:00

足裏から整え巡りを促し、むくみ・だるさを和らげる60分。呼吸とゆったりとした動きで体の内側から軽さを感じてみませんか?

COCO YOGA Maho
 1,000円(初回500円)
 持ち物:ヨガマット・飲み物
 予約:Instagram・公式LINE




出張こもれびの図書館

9 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mukumoku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めます。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。

あぶろはうす




今のわたしに合うケアを見つける

9 ①13:00~ ②13:30~ ③14:00~ ④14:30~

体質診断をもとに、今のあなたに寄り添うメディカルアロマのケアアイテムを作ります。毎日のセルフケアに気軽に取り入れてみませんか?

定員:各枠1~2名様20分ごと。
 料金:2,000円(材料費込み)
 内容:体質チェック・アロマアイテム作り
 主催:lun*lumo




産前産後ケアひろば

9 **23** 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】あおママ部:地域の居場所です。遊びやケアに、ぜひお越しください!




五感遊びが楽しい!親子教室

11 **25** 10:15~11:30

①寒天あそび②カラフルパスタ
 お家ではできない遊びで、子どものキラキラする姿や集中する様子を見てみませんか?運営四年目、現役保育士が少人数アットホームで開催しています。単発参加歓迎!2,000円申し込みはLINEから!様子はInstagramを覗いてください!




オイルトリートメントBloom

11 **25** ①10:00~ ②11:00~

【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 (ルイボスティー付)
 60分 ¥7,700 (オリジナルハーブティー+クッキー付)
 詳細LINE又はインスタにて




鍼灸マッサージ院nicori

11 **20** 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




クリスタルボウル音の癒し時間

11 13:30~14:30

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倍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ご一緒にしませんか。

料金:3,000円




はるまり食堂

12 11:30~

はるまり食堂は、体にやさしいごはん、心も体もほっと整うランチのお店。美容や健康を大切にしたい内側から元気になるお食事をご用意しています。お子さまと一緒にでも安心して過ごせる、あたたかなひとときをお楽しみください




“Got SOUL” BAR

13 17:00~20:00

ダブルゆめこが贈る、魂を揺さぶるパーティー。お酒と会話を楽しみ、心がほっと自然と人と人がつながる特別な夜を。青や紫のカクテル片手に、素敵な時間を過ごしませんか。お一人様・初参加も大歓迎です!

★誕生日の方1ドリンク無料!
 ★チャージ1卓500円・ドリンクALL500円
 ★フード持込自由



IBAcafe お楽しみランチ

14 **15** 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!

★お楽しみランチ1200円~ (メニューにより変動あり)
 ★限定スイーツ350円~
 主催:IBAcafe
 ご予約はInstagram DMへ




綺麗と癒しのさとう式セルフケア

15 **7/6** 10:10~10:50

癒しのセルフケアです。身体を愛でてご自身を大切に作る時間。綺麗と身軽さアップです。メニュー★さとう式セルフケアレッスン 料金★税込5000円

予約方法★Instagramにご希望日とメニューとお名前をご連絡ください。
 主催者salon fuwa fuwa




姿勢で変わる、私の印象レッスン

16 **7/17** ①10:15~11:15 ②11:30~12:30

呼吸、浅くなっていますか?6月は「肋骨ケア」やさしくゆるめるだけで呼吸も姿勢も変わっていきます。印象は、姿勢で変わる。参加費1000円/予約はLINEへ

主催 さとう式リンパケア salon*foo みゆき