



ForC+Cafe Saito Letter

あなたの憩いが、まちの彩りをプラスする。

2026
7
July

発酵カフェ☆麴日和



24金 11:00～

麴で中華! 食べた後も重くないメインは黒麴仕込みの麻婆豆腐!
化学調味料を使わず、麴のチカラだけで引き出したひき肉の甘みと深みのあるコクが自慢です。ランチ1800円。
ご予約はインスタDMからご連絡ください(^^)



練り切り和菓子教室



25土 10:00～12:00

季節に合わせた練り切り4種を作り、ギフトBOXに詰めてお持ち帰りいただきます。レッスン後はお抹茶とお干菓子でほっと一息
参加費:4000円(初回3000円) / 定員6名程
主催:OUCHIMATCHA
ご予約はInstagramDMから公式LINEからお願いします

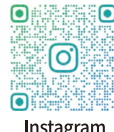


IBAcake



26日 27月 11:30～13:00

いばきたの美味しいお米と、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:IBAcake
予約:Instagram DMより

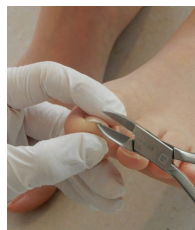


足の爪切り屋さん



28火 ①10:30～②11:30～③12:30～④13:30～⑤14:30～⑥15:00～(各30分)

足の爪が切れない人! 集合! ※疾患によりお受けできない場合もあります。メニュー足の爪切り料金¥2000
予約方法 QRコード読み取り
お友達登録後LINEからお問い合わせ下さい。その際フルネームの記載をお願い致します

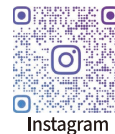


包丁研ぎ『スパッと』



28火 12:30～15:30

当日受付順に包丁を新品の様に研ぎ直し致します。※刃の材質・状態により研げない場合もあります。
洋包丁(両刃) 1,000円
和包丁(片刃) 1,200円
業務用包丁 1,400円



お子様粘土教室(小学生以上)



31金 10:00～12:00

【定員】先着6名※要予約 【講習費】1600円
自然乾燥で固まる樹脂粘土を使った粘土細工です。夏休みの工作にかわいい粘土細工はいかがですか? ※詳細はカフェ内掲示チラシ又はInstagramにてご確認ください。(@m_kone55)



多目的ルームのイベント



キッズさんすう教室

4土 11土 18土 13:00～

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～小6、お月謝は18700円(月3～4回/各50分)。ぜひ体験レッスンへ!(5500円)
y45bv.vd@gmail.com(大嶋)



親子ヨガ(手足型アート付き)

16水 10:00～11:30

親子ヨガやベビーマッサージ、赤ちゃんの「季節の脳トレ遊び」で楽しく育児! ママも赤ちゃんも大満足の盛りだくさんな90分。手足型制作アート付きです♪
【maitriiplace】



チアダンス教室 メンバー募集中!

7火 16:20～以降毎週火曜

チアで周りを元気に! 笑顔で楽しく踊りましょう♪ 見学・体験歓迎! 入会3,000円/月謝5,000円。
対象: 年長～小6。申込・問合せはメールで【チアリーダーズクラブカラーズ】



ゆるまるマルシェ vol.5

24金 10:00～14:00

心と身体がゆるみ、笑顔とhappyが溢れる空間を♪ そんな想いから始まったマルシェ。今回は夏休み企画として、大人も子どもも楽しめるブースが満載! 詳細はInstagramへ



産前産後ケアひろば

14火 28火 13:00～15:00

産前産後のママと赤ちゃんの心身をケア♡専門職のケア(有料/予約優先)+あそびのひろば(無料/予約不要)。ママのケア中も近くで遊べて安心! 詳細・予約はQRから。【あおママ部】



wakuwakuマルシェ

27月 10:00～14:00

さいとWAKUWAKUマルシェ みんなが笑顔になれるマルシェ! ワークショップ、子ども服、アクセサリー、布小物、焼き菓子などの物販。詳しくはInstagramへ。



Information

[原っぱ大学大阪] 流しそうめん

12日 11:00～15:00

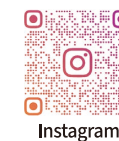
原っぱ大学大阪の大人気企画「流しそうめん」。流れてくるのは、そうめんだけではないのか?
絵の具を遊びも存分に楽しめます!



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

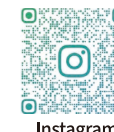
申込: ホームページ・インスタの申し込みフォームより



コミュニティ食堂 輪っこ

23水 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。



カフェ主催イベント

大人の簡単ソーイング

9木 14:00～15:00

インドのハンドブロックプリント生地を使って、手縫いであずま袋を作ります。作り方さえ覚えたら色々な生地に応用可能! 縫い物が苦手な方も是非ご参加ください。※布の柄はお選びいただけません。



参加費: 1,200円

申込: カフェのメール・スタッフまで



メール



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 / saito-pluscafe@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



ホームページ



Instagram

イベントスケジュール / 2026 EVENT / 7

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
🍷 プライベートルーム
👥 多目的ルーム
☕ 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

2🌳 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。



紅苑書道教室作品展

3🌳~9🌳 10:00~17:00

年長さんから大人まで、一人ひとりの個性や
成長が感じられる毛筆・ペン字の作品を展示
します。
心を込めて仕上げた作品をお楽しみください。



はるまり食堂

3🌳 31🌳 11:30~

彩都西で、子連れでも気軽に立ち寄れる憩い
の場を提供しています。美容と健康を意識した
体にやさしいランチを開催中。
ランチ内容・詳細はインスタグラムから



saitoおさんぽカフェ

4🌳 11:00~13:00

笑顔と元気をお届けします／彩都在住主婦
3人の初チャレンジ!おさんぽついでに立ち寄っ
てほしい居場所です。お気軽にどうぞ
バターチキンカレー1100円、若
鶏と梅明太子の冷製パスタ1000
円、子ども用に「土鍋ご飯のおに
ぎり」あり 予約・お問い合わせ
はインスタDMへ(さとちゃん)



“納涼”浴衣の着方&茶道体験

5🌳 10:00~12:00

「浴衣」と「茶道」のコラボ実現!夏に向けて浴
衣の着方レッスン!浴衣を着て茶道体験しませ
んか?初心者大歓迎!※お子様連れOK
料金:2,000円(浴衣貸出可/別途
500円) 先着10名
申込:インスタDMより 締切:7/4
【天空のきもの教室&大人茶道
部】



綺麗と癒しのさとう式セルフケア

6🌳 10:10~10:50

優しい力で撫でたり軽く動かしたりする簡単ケ
アで身体が楽になります。ご要望に応じてメ
ニューをアレンジも出来ます。ゆったりリラク
スしましょう。料金★税込500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



椅子に座って健康体操

7🌳 10:10~10:50

椅子に座って懐かしい音楽とともに体操を行
います。
1,000円(保険代込)
東房あさみ
予約方法、メールへのご連絡



鍼灸マッサージ院nicori

9🌳 11🌳 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



わたしをひらくセッション

9🌳 ①10:00~ ②11:00~ ③12:00~

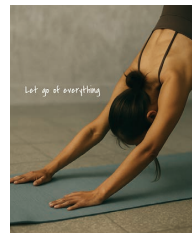
40分体験セッション♪モヤモヤや悩みをお話
しながら、「本当はどうしたい?」と一緒に見
つけていく時間です。最後にオラクルカードから
のメッセージも☆
料金:3,000円
申込:LINEへ「7/9・希望時間」
を送信。
主催:親子セラピスト®野村



お腹スッキリ体幹ヨガ

10🌳 16🌳 10:00~11:00

体幹を意識的に使うポーズを取り入れながら、
やさしく身体の軸を整えていきます👏
お腹まわりをスッキリさせたい方、
初心者の方にもわかりやすく進
めます👏
coco yoga Maho
1,000円(初回500円)
予約:Instagram、公式LINE



おひさまニット編み物教室

10🌳 24🌳 13:45~15:15

彩都教室では、棒針編み初心者の方やおし
ぶりの方に現在来ていただいています♪
海外の文章パターンで棒針編みを楽しんでみ
ませんか?まずはお気軽に初回
体験からどうぞ☆
初回2000円、
2回目以降定期レッスン3000円。
【講師: 末田 陽】



Got SOUL BAR

11🌳 17:00~

ダブルゆみが贈る、魂を揺さぶるBarイベン
ト。お酒と会話を楽しみ、自然と心がほどける
時間を一緒に過ごしませんか?お気軽にお立
ち寄りください。
🎂 誕生月の方は1ドリンク無料!
🍷 チャージ1卓300円・ドリンクALL500円
🍴 フード持込自由 加熱、市販品をお願いしま
す



a.p.cafe 薬膳ランチ

14🌳 8/4🌳 11:30~14:00

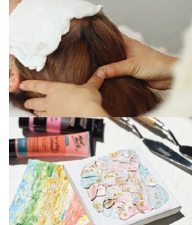
カラダがよこぶ薬膳ランチ♪
雑穀ごはん5種のおそうざい
小さな甘味まで楽しめる
数量限定ランチプレートです
¥1,600(税込)
ご予約はInstagram DMへ



風のじかん

14🌳 10:00~12:00

アートと癒しを通して心を解き、みなさんにホッ
とするひと時を体感していただきたいです。限
定4組様 お値段¥3500 アート体験15分+
ヘッドスパ体験15分
ご友人や親子での参加も大歓迎
です。詳細、お申し込みは右記の
Instagram dmlにて
よろしくお願いします。



夏の虫よけアロマ作り

14🌳 ①13:00~ ②13:30~
③14:00~ ④14:30~

夏のお出かけや外遊びの時間に使いやすい、
アロマスプレーと一緒に作ります。ご家庭での
夏のケアにどうぞ。
定員:各枠1~2名様20分ごと。
料金:2000円(材料費込)
内容:アロマスプレー作り
主催:lun*lumo



オイルトリートメント

16🌳 30🌳 10:00~

【Menu&Price】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
ティー付)
詳細LINE又はインスタにて



可愛い四角の世界

17🌳~19🌳 10:00~16:00

何気ない日常に、一枚の絵で癒しを提供でき
たら嬉しいです。
主催:☆ART



姿勢美人レッスン

17🌳 8/7🌳 ①10:00~ ②11:30~

さとう式リンパケアをベースに、やさしく身体を
ゆるめて整える姿勢レッスンです。肩こり・巻き
肩・ぽっこりお腹にも。6・7月は「骨盤ケア」。姿
勢が変わると、印象も変わります。／参加費1000円／予約は
LINEへ
主催 さとう式リンパケア上級講
師みゆき



ことばキャンプ 体験レッスン

18🌳 ①年中・年長10:00~ ②小学生11:15

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!
体験レッスン費1,000円
お申込み、おたずねはDMから。

