

## 親子で通う「ことばキャンプ」

P

26 ①年中・年長 10:00～  
②小学生 11:15～

自分で選び、自分のことばで、自分の考えをいえる子になろう。  
親子で学ぶ、月1回の定期レッスンです。  
まずは体験(1,100円)で！  
お問合せ、お申込みはDMで。



Instagram



## 足の爪切り屋さん

P

27 ①10:30～ ②11:30～ ③12:30～  
④13:30～ ⑤14:30～

体制的(妊婦さんや足腰を痛めている方など)足の爪を切るのが困難な方、お手伝い致します。●完全予約制(当日空きがあれば可)※疾患の有無により施術できない場合もございます  
ご予約はQRコードを読み取りLINEよりお願い致します



LINE



## IBAcafeお楽しみランチ♪

🍴

27 28 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!  
★IBAcafeのお楽しみランチ  
1400円★日替わりスイーツ350円～ 主催【IBAcafe】ご予約はInstagramのDMをお願いいたします。ibacafe\_saito



Instagram

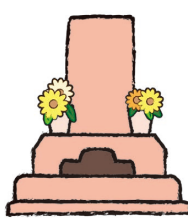


## カフェでお墓の無料相談会

P

29 10:30～16:00

お墓のことなら“なんでも”ご相談承ります。  
・子どもに負担をかけたくない(永代供養)  
・遠くて管理が難しい(お墓じまいなど)  
◆予約優先/当日受付可(別日程の個別相談も承ります)  
ご予約はお電話にてお問合せください。  
主催:株式会社加登(明治の森霊園内)  
問合せ:072-649-1300



## 多目的ルームのイベント

### チアダンス教室メンバー募集中!

👥

1 8 15 16:20～17:20

チアで周りを明るく元気に!笑顔で楽しく踊りましょう!見学・体験可能です!  
入会金 3,000円 月謝 5,000円  
対象 年長から小学6年生まで  
主催 チアリーダースクラブカラーズ  
申込 メールまたはQRコード  
(mailbox123yk-cheer@yahoo.co.jp)



メール



### MOKUMOKUフリマ

👥

6 10:00～14:00

カフェでのミニフリマから規模を拡大して開催!!大人服、子ども服、おもちゃ、絵本、雑貨、ハンドメイド資材など出品予定です。  
どなたでもご入場いただけます。小銭とエコバッグの持参にご協力よろしくお願いします。



### 癒しと占いマルシェ

👥

17 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、あたたかい雰囲気のイベントです。  
あなたにぴったりの癒しを見つけに来てください。



Instagram



### 第2回 彩都ボードゲーム会

👥

27 13:30～16:30

盛況につき、第2回を開催!スマホとは違う“対面で遊ぶ楽しさ”を体験しませんか。  
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(親子優遇: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。



ホームページ



「やってみたい」を叶える ForC+Cafe Saitoの情報誌



# ForC+Cafe Saito Letter

あなたの想いが、まちの彩りをプラスする。

2026

9

September

## 「みらいのたねステーション」のご案内

「MOKU MOKU彩都」内にある「みらいのたねステーション」では、環境にやさしい取り組みとして使用済みてんぷら油・不要な衣類・雑貨の回収を行っています。  
身近なところからリユース・リサイクルの輪に参加してみませんか?

茨木市民の方は「いばらきエコポイント」の対象にもなりますので、ポイントを集めている方もぜひお気軽にお立ち寄りください!



## Information

### [原っぱ大学大阪] 泥まみれ!色まみれ! 原っぱ泥んこアートフェス!!

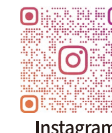
13 11:00～15:00

原っぱ大学大阪名物の泥んこ遊びと、絵の具で思いっきりアート体験!  
今回は、白いTシャツで参加するのがおすすめか?



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



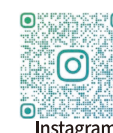
Instagram

### コミュニティ食堂 輪っこ

🍴

29 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、具たくさん  
おみそ汁《なくなり次第終了》  
料金:大人300円 こども100円  
詳しくはInstagramをご確認ください。



Instagram



### 彩都フリーマーケット 開催予告!

彩都スタイルクラブ主催・秋の彩都フリーマーケット開催決定!ForC+Cafe Saitoで活躍中の方など地域住民の方が出店します。  
ハンドメイド雑貨やワークショップなどのフリマブースのほかキッチンカーの出店も予定。  
是非遊びに来てくださいね♪



開催日: 10月31日(土) 11:00～15:00(予定)  
会場: 彩都西公園(予定)

※出店者募集は、別途彩都フリーマーケットのチラシやご案内をご確認ください。



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 / 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 / 9

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。

毎日に寄り添うハーブティー

1🔥 10:00～

「がんばりすぎる毎日に、植物のひと息を。」そんな想いから生まれたハーブティー。オーガニックまたは厳選した上質なハーブを使用した、香り豊かで飲みやすいノンカフェインティーを4種類ご用意しています。ハーブティーブランド phytone verde





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のクッキーをご用意。定番から季節のお味まで色々お試しください。



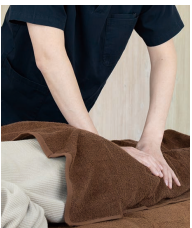


鍼灸マッサージ院nicori

3🌿 12± 26± 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





Bloom リラクゼーション

3🌿 24🌿 10:00～12:00

【女性専用】A.cafe限定 お試し10分 ¥1,000 (座りながらの頭、肩、首の施術)  
↓お着替えあり、ベッドでのオイル施術  
B.頭・肩スッキリコース 20分 ¥2,500  
C.リンパトリートメント 40分 ¥4,500 (背面全身+頭) 60分 ¥7,700 (全身)





セルフケアアイテム作り

8🔥 ①13:00～ ②13:30～ ③14:00～ ④14:30～

体質診断をもとに、あなたに寄り添うケアアイテムと一緒に作ります。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：2000円(材料費込)  
内容：体質チェック・アロマアイテム作り  
主催：lun\*lumo





股関節ほぐしで疲れスッキリヨガ

10🌿 25🌿 10:00～11:00

夏の疲れが残しやすい季節。股関節を優しくほぐし、巡りを整えて全身を軽やかに。姿勢の安定や歩きやすさにもつながります。初心者や体が硬い方もご参加しやすいクラスです。  
COCO YOGA Maho  
料金：1,000円(初回500円)  
予約：Instagram・公式LINE



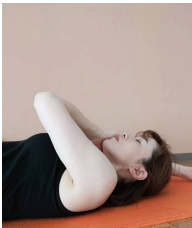


姿勢改善レッスン～座り方編

11🌿 ①10:15～11:15 ②11:30～12:30

座り方ひとつで、姿勢も印象も変わる。肩こりや腰の負担を減らしながら、美しくラクに座るコツをお伝えします。やさしく身体をゆるめるので、どなたでも安心してご参加いただけます。  
参加費1,000円／予約はLINEへ  
主催 さとう式リンパケア上級講師 荻久保みゆき

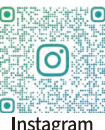




クリスタルボウル音の癒し時間

11🌿 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一緒にしませんか。  
参加費:3000円





はるまり食堂

11🌿 11:30～13:30

食べることは、毎日の自分をつくること。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をお届けしたい。健康のことも、少し気にかけるきっかけになれば嬉しいです。(数量限定)  
ランチボックス850円～、おさまランチ300円、親子セット1,100円、デザート300円





おひさまニット編み物教室

11🌿 25🌿 13:30～15:30

今年も編み物シーズンが到来します♪現在、彩都教室では、棒編み初心者の方やお久しぶりの方に来ていただいていますよ。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

12± 17:00～20:00

Wゆみこが贈る、魂を揺さぶるBARイベント♪お酒と会話を楽しみ人と人が繋がる居場所。  
🎂誕生月の方は1ドリンク無料  
チャージ大人1人¥300  
アルコール¥500・ソフドリ¥300  
👶子どもチャージ無料・ドリンク持込みOK  
🍴フード持込み可(加熱済、市販品のみ)

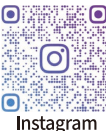




包丁研ぎ

14🌿 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  
出張包丁研ぎ『スパット』





風のじかん

15🔥 ①10:00～ ②11:15～

各回ひと組限定※ご友人同士でのご参加は2名様まで可能です。  
テクスチャーアートで心を解放し、ヘッドスパで頭と心をゆるめます。忙しい毎日から少し離れて、「わたし」に戻る特別な60分。  
参加費6,000円  
ご予約はDMへ👉





綺麗と癒しのさとう式リンパケア

17🌿 ①10:00～ ②10:40～ ③11:20～ ④12:00～ ⑤12:40～ ⑥13:20～ ⑦14:00～ ⑧14:40～

お身体に合わせて施術します  
とても優しい力で身体が整います  
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  
ご予約は日付、ご希望時間のメッセージお願い致します





暮らしが変わる 収納×風水

18🌿 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

家の中がスッキリ整うと心も軽くなり毎日がより快適になります。収納×風水でより快適で運気の良い空間を作ることできるお話盛り沢山  
座談会形式で個別相談有  
参加費:1000円 定員各10名  
ご予約はInstagramDMより  
主催:KOVACSliving  
～(株)小林工務店～





綺麗と癒しの楽ちんセルフケア

24🌿 10:10～10:50

楽にできちゃうセルフケア♪がんばらなくても大丈夫。やさしく触れるだけの簡単セルフケアです。座ったままでも寝転んでもできるようアレンジいたします。  
料金★税込500円  
予約方法★ご希望日、メニュー、お名前をメッセージください。  
主催者salon fuwa fuwa





発酵カフェ 麴日和

24🌿 11:00～

しっとり柔らかい豚肩ロースと旬の副菜4品。麴のチカラで消化にも優しく、食べた後も身体が重くならない「翌日も元気になる」ランチです。自家製麴の優しい旨味を、自分へのご褒美にぜひ♪  
ランチ:1800円  
ご予約は公式 LINEより





ベースメイクレッスン

25🌿 10:30～12:30

メイクアドバイス実績5000名以上のメイク講師が、崩れにくいツヤ肌ベースメイクテクニックをお伝えします♪  
料金:4,500円  
主催:オメカシラボ 坂上  
予約:公式LINE





旅する食堂 #レバノン編

25🌿 11:30～13:30

私達は様々な国や街を旅するように楽しんでいたくランチをお届けしています  
今回の旅先は『レバノン』です  
詳細、ご予約はInstagram DMよりお願いします  
¥1,500(税込)数量限定



