

大人のハーブマグカップ絵付け体験 P

24 ± 14:00～16:00

見本を見ながら、マグカップにハーブを美しく彩る絵付けレッスン。国家資格1級の講師が丁寧にサポートいたします。初めての方も安心して楽しく、素敵な作品に仕上げてください。料金:3500円/定員:6名、申込:LINE、主催:アトリエミオ 堀池、お申込みはDMで。



親子で通う「ことばキャンプ」 P

24 ± ①10:00～(年中・年長)
②11:05～(小学生)

自分で選び、自分のことばで、自分の考えを伝える子になろう!親子で学ぶ月1回のコミュニケーションレッスンです。
https://kotobacamp.com 体験レッスン費1,100円。お申込みはDMで。



IBAcfeお楽しみランチ P

25 日 **26** 月 11:30～13:00

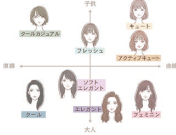
いばきたのお米と野菜を使ったヘルシーで優しいランチ♡テイクアウトもOK!ご予約優先、数量限定です!
★IBAcfeのお楽しみランチ1400円
★日替わりスイーツ350円～
主催【IBAcfe】ご予約はインスタグラムのDMでお願いいたします。
ibacafe_saito



似合う服の選び方講座 P

26 月 10:30～12:30

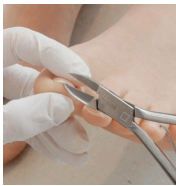
年齢を重ねて洋服迷子なあなたへ。顔タイプ診断を元に理論的に似合うファッションを学べます。料金:5,500円
主催:オメカシラボ坂上
予約:インスタグラムDMまたは
ayc.198976@gmail.com



足の爪切り屋さん P

27 火 10:30～14:30

●足の爪切り ●料金¥2000 ●所要時間30分 ●予約、お問い合わせはQRコードを読み取ってLINEにて。●疾患の有無により施術できない事もございます。主催:NailSalon 4U



発酵カフェ 麴日和 P

29 木 11:00～

麴のうま味を楽しむ「発酵ガパオライス」。スパイス香るガパオに、発酵調味料を使った彩り豊かな副菜4品を添えて。ひと皿で発酵をたっぷり味わえる、からだも喜ぶランチです。
ランチ価格:1,800円
ご予約公式LINEより



ミニチュア粘土細工《要予約》 P

29 木 10:00～12:00

粘土をこねこねしながらほっと時間を過ごしませんか?かわいいうきクリスマス飾りが出来上がりますよ。申込時にご希望の土台(AかB)を備考欄にご記入下さい。(A・B各3個先着順:作るものは一緒です)※詳細はカフェ内掲示チラシ又はインスタグラムにてご確認ください。(@m_kone55)



多目的ルームのイベント P

山崎園芸祭

3 ± 12:00～15:00

山崎園芸初の直売会を開催!普段見られないレアモンスターを特別価格で販売。ハズレなしのくじや、来場予約で修行チップ500mlプレゼント。入場無料。
主催:山崎園芸



チアダンス教室 無料体験できます

13 火 **20** 火 **27** 火
16:20～17:20

チアダンスは笑顔で周りの人を元気づけます!見学・体験OK。入会金3,000円、月謝5,000円、対象:年長～小学6年生、主催:チアリーダーズクラブ カラーズ申込:メール(mailbox123yk-cheer@yahoo.co.jp)またはQRコード



起業家・金融 教育コースの体験会

18 日 ①10:00～11:30(小学生)
②13:30～15:00(中学生)

【体験会】税金を学び、粘土や絵の具でオリジナルの公的施設を作る!小・中学生向け「起業家・金融教育コース」。60分1,500円+保護者説明会20分。主催:世界を生き抜く教養クラス」公式HPから。
公式LINE



「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
10
October



ForC+Cafe Saito

ハロウィン



10月はハロウィン月間!スペシャルメニューの販売のほか地域の方とタイアップしてイベントを開催します!

彩都 HALLOWEEN KIDS FESTIVAL

10 ± 11:00～15:00

入退場自由・0歳～小学生まで大集合!緑日・ワークショップ・ベビー&キッズヨガ・仮装ファッションショーなど、親子で楽しめるコンテンツがいっぱい♪お気に入りの仮装で遊びに来てね♪

参加費:スタンプラリーチケット 1,000円(限定30枚)※一部コンテンツは各100円～参加OK

主催: maitri place・ForC+Cafe Saito

※内容は予定であり変更となる場合があります



彩都フリーマーケット コラボDAY

31 ± 11:00～15:00(予定)

彩都西公園で開催される「彩都フリーマーケット」とコラボ!スタンプラリーのポイントとしてお菓子の配布などを行います♪詳しくはInstagramやフリーマーケットの告知チラシをご覧ください。



Information

[原っぱ大学大阪] 段ボールで創る夢の冒険ワールド

18 日 11:00～15:00

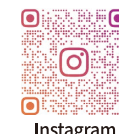
昨年開催で大人気!大盛況!たくさんのダンボールで何を作る?想像力を膨らませ、素敵な段ボールワールドを創りあげよう!



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



彩都フリーマーケット 開催!

31 日 11:00～15:00
会場: 彩都西公園(予定)

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!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♪

※イベント詳細は、別途彩都フリーマーケットのチラシをご確認ください。



Pick Up

毎日に寄り添うハーブティー

1 木 10:00～
気分や体調にあわせて♪

「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



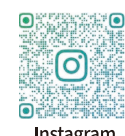
コミュニティ食堂 輪っこ P

20 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?詳しくはInstagramをご確認ください。

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
子ども100円



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 / 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



イベントスケジュール

2026

EVENT / 10

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

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。

Instagram

はるまり食堂

2

🏠

11:30～

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。おひとりでも、親子でも楽しいランチTimeを。(数量限定)
ランチボックス850円～、お子さまランチ300円、親子セット1,100円、デザート300円

Instagram

Got Soul Bar

3

🌳

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・ソフトリ¥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)

Instagram

Saitoおさんぽカフェ

3

🌳

11:00～13:30

＼笑顔と元気をお届けします／
彩都在住主婦3人でお届け!おさんぽついでにお気軽にお立ち寄りください。
無水スパイスカレー1,100円、チキンポテトグラタン(パン付き)1,000円、土鍋で炊いた新米ごはんおにぎりあります 予約・お問い合わせはインスタDMへ

Instagram

包丁研ぎ

8

🌳

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があります。
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』

Instagram

鍼灸マッサージ院nicori

8

🌳

17

🌳

31

🌳

①10:00～ ②11:00～
③12:00～

根本原因は何なのかを考えて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

Instagram

Bloom リラクゼーション

8

🌳

22

🌳

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

Instagram

姿勢改善レッスン～美脚ケア～

9

🌳

11/16

🌳

①10:15～
②11:30～

美脚は「細くする」だけじゃない! 足指・足裏から身体のつながりを整えて、歩くことがそのままケアになる身体へ。ラクに、美しく歩ける脚を一緒に作りましょう♪
主催:さとう式リンパケア上級講師 荻久保美由紀
参加費1,000円
お申込みはLINEまたはDMへ

LINE

ハロウィンアイシングクッキー

10

🌳

25

🌳

①10:00～11:00
②11:15～12:15

素焼きのクッキーに卵白、粉糖で作ったアイシングを天然パウダーやアイシングカラーで色を付けたものでアイシングクッキーを飾ろう!
1人1500円
予約InstagramDMにて
持ち物 エプロン タオル

Instagram

肌年齢チェック & アロマケア

13

🌳

①13:00～ ②13:30～
③14:00～ ④14:30～

肌年齢測定器で、今のお肌の状態をチェック。自分のお肌を知った後は、メディカルアロマを使って、カスタマイズしたスキンケアジェルを作ります。香りを楽しみながら、今のお肌に合ったケアを見つけてみませんか?
料金:2,000円 主催:lun*lumo
申込:Instagramより

Instagram

綺麗と癒しのさとう式リンパケア

15

🌳

①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ ④11:30～
⑤12:00～ ⑥12:30～ ⑦13:00～ ⑧13:30～14:00

ふわふわ優しい力で身体が整っていく感覚をご体感ください温かい手が癒していきます
30分3,500円 60分6,500円
リピーター、セルフケアご参加の方は30分500円引 60分1,000円引
ご予約は日付、ご希望時間のメッセージお願い致します
主催salon fuwa fuwa

Instagram

秋のゆったりフローヨガ

16

🌳

22

🌳

10:00～11:00

身体の軸を意識しながら、呼吸に合わせてゆったり動くことで、安定した身体へ整えていきます。心地良く全身を動かせる、初心者にもおすすめのクラスです。
COCO YOGA Maho
1,000円(初回500円)
予約:Instagram・公式LINE

Instagram

YOH Knit Studio

16

🌳

29

🌳

13:30～15:15

秋の編み物、始めてみませんか🍂
彩都西教室では、初心者の方も文章パターンを読みながら、ご自分のペースで編み物を楽しんでいただいています🍂少人数でお一人ずつ丁寧にサポートいたします🍂
初回2000円／2回目～3000円
【講師: 末田 陽】

Instagram

Apero Cafe&Bar

17

🌳

17:30～

週末はサクッとHappyにリセット!3時間限定のAperoタイム
🍷チャージ:500円(学生無料)
🍷ドリンク:全品500円(アルコール/ソフト)
🍷フード:持参OK(生ものNG)
※中学生以上のご来店をお待ちしています

Instagram

カフェギャラリー「月」

18

🌳

20

🌳

10:00～17:00

「月」をテーマに、色々な表現で描いた世界を楽しんでください。
主催:☆ART

Instagram

綺麗と癒しの楽ちんセルフケア

19

🌳

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

Instagram

子どもパンレッスン

19

🌳

10:15～11:45

保護者様同伴不要!お子様をお預かりしてのレッスンです(対象年齢:年中さん以上)。ミイラソーセージパンを作ります!出来上がったパンはその場でみんなで「いただきます♪」お子様1名3300円/ご予約はLINEもしくはInstagram (@pan_rikka)へDMください。

LINE

旅する食堂 #ベトナム編

22

🌳

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だくランチをお届けします
今回の旅先は『ベトナム』です
¥1,500 数量限定
ご予約優先 Instagram DMより
お願いします

Instagram

カフェでお墓の無料相談会

23

🌳

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)
・速くて管理が難しい(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

Instagram