

足の爪切り屋さん

P

24火 10:00~15:00

- 体制的に足の爪切りにお困りの方、お手伝いします。
- 料金¥2,000
- 所用時間30分
- 申し込みQRコード読み取り
- 疾患などにより施術が出来ない場合もございます



旅する食堂 #日本編

P

24火 11:30~13:30

11月は秋の美味しい食材に誘われて日本に帰国します
旬の食材を使った和食ランチでみなさまのお越しをお待ちしています
¥1,500(税込)数量限定
ご予約優先 詳細・ご予約はInstagram DMよりお願いします



ミニチュア粘土細工《要予約》

P

27金 10:00~12:00

【定員】先着6名様※要予約【講習費】2,500円
自分で作った飾りでお正月を迎えませんか？申込時にご希望の土台(赤か白)を備考欄にご記入下さい。(赤・白各3コ 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Instagramグラムにてご確認ください。
(@m_kone55)



知性・感情・意思を育むレッスン

P

28土 年中・年長 10:05~
小学生 11:15~

こどもの知性・感情・意思を育てる「ことばキャンプ」。選ぶ、考える、決める。自分の感情を、自分のことばで話すことに取り組む教室。
親子で積み重ねていきませんか？
https://kotobacamp.com
体験レッスン費1,100円
お問い合わせ、お申込みはIGからどうぞ。



パソコン・スマホ困りごと相談会

P

29日 ①10:10~ ②10:30~ ③10:50~
④11:10~ ⑤11:30~

パソコンやスマホの操作で困っていることを気軽に相談できます。
①1枠 20分 500円
②事前予約制
③主催:Mossan Store
④予約:メールまたはLINE
mossanstore@gmail.com



綺麗と癒しのさとう式リンパケア

P

30月 12/18金 10:00~14:00

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。温かい手が体を癒していきます。
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。
ご予約は日付、ご希望時間をメッセージください。
主催salon fuwa fuwa



多目的ルームのイベント

P

楽しく踊って、運動不足解消！

5木 19木 ①13:30~14:30
②10:30~11:30

音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？
①11/5【チアフル】しっかり動いてしっかり発汗！爽快クラス♪
②11/19【スマイル】マイペースにほぐす♪ゆっくり安心クラス♪
【料金】500円【講師】中西富佐子(ダンス介護予防指導士)お申込は公式LINEから！



チアダンス教室無料体験できます

10火 17火 24火 16:20~17:20

★チアダンス★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



「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
11
November



Challenge kitchen



チャレンジキッチン 出店者大募集！

あなたの作る”おいしい”を
まちのみんなに届けませんか？

「いつか自分のカフェを持ちたい!」「自分の手料理や自慢のお菓子を、たくさんの人に食べてもらいたい!」ForC+Cafe Saitoの【チャレンジキッチン】は、そんなあなたの最初の一步を応援します!日替わりでいろんな店主が出店し「今日は誰のランチが食べられるだろう?」とワクワクする場所と一緒に作りませんか?

- ★ あなたもカフェの店主に!
カフェのフロアで食事を提供できます♪
- ★ 飲食店営業・菓子製造の許可を完備!
焼き菓子はカフェでの委託販売も可能です。
- ★ 1日単発・連日の出店どちらもOK!
ご自身のペースでチャレンジできます♡

ご見学・ご相談は随時受付中!お気軽におたずねください♪

Information

〔原っぱ大学大阪〕 dachowのたまごで ぐりとぐらのカステラを作ろう!

22日 11:00~15:00

ぐりとぐらの絵本に出てくるようなカステラを作ろう。
dachowのたまごがフィールドに隠されているかも?



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



Pick Up

マルシェBOX POP UPギャラリー

1日~30日

ハンドメイド作品のポップアップ展示販売!マルシェBOXを飛び出して、力作の大きめバッグなどをぜひご覧ください。



コミュニティ食堂 輪っこ

15日 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



イベントスケジュール 2026

EVENT / 11

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 👥 多目的のルーム ☕ 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📅 10:00～
 ※1か月間販売(売切れ次第終了)

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。



毎日に寄り添うハーブティー

1📅 10:00～
 ※1か月間販売(売切れ次第終了)

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ご用意しています。
 ハーブティーブランド
 phytone verde



包丁研ぎ『スパット』

5📅 12:30～

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・状態により研が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』



リラクゼーションbloom

5📅 19📅 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.全身オイルリンパトリートメント 40分 ¥4,500(レイボスティ付)
 60分 ¥7,700(オリジナルハーブティ付)
 詳細LINE又はインスタにて



YOH Knit Studio

6📅 13📅 27📅 13:30～15:15

セーターシーズン到来! トップダウンでセーター編みを始めてみませんか? 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。少人数で一人ずつ丁寧にサポートいたします。初回2,000円/2回目～3,000円【講師:末田 陽】



IBAcaveお楽しみランチ

8📅 11:30～13:00

今年最後のIBAcaveです。いばきたの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! 数量限定、ご予約優先
 ★IBAcaveのお楽しみランチ 1,400円～
 ★日替わりスイーツ350円～
 主催:IBAcave ご予約はInstagram DMにて ibacave_saito



綺麗と癒しの楽ちんセルフケア

9📅 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な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



鍼灸マッサージ院nicori

12📅 14📅 28📅 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



Got Soul Bar

14📅 16:00～20:00

Got Soul Bar【飲み放題START!】
 アルコール2,000円/ソフト1,000円
 ※チャージ込
 キャッシュオンはチャージ+アルコール¥500ソフト300円
 子ども飲み物持込OK/食べ物持込OK※加熱済・市販品のみ/ゴミはお持ち帰りを
 お気軽にきてね



可愛い小皿の手描き絵付け体験会

14📅 14:00～16:00

いつもの暮らしに、手描きの小さな彩りを。可愛いティーポット型の小皿に小バラを1筆ずつ描きます。絵付けがはじめての方も大歓迎。国家資格1級の講師が丁寧にサポートいたします。お気軽にお越しください。 料金:3,500円 定員:6名 申込:LINE 主催:アトリ エミオ堀池水脈子



姿勢改善レッスン～美脚ケア～

16📅 ①10:15～11:15 ②11:30～12:30

細い足が美脚じゃない! 足裏、足指から整えて、楽に美しく歩ける脚へ。
 運動は苦手そんな方にもオススメのゆるやかなクラスです。



にこにこ食堂

17📅 11:30～14:00

旬彩ランチ、1,600円、にこにこ食堂、インスタDMよりご予約をお願いします。
 季節の旬をたっぷり詰め込んだ、からだにも心にもやさしい「旬彩ランチ」をお届けします。旬の食材を楽しみながら、ほっとひと息つける時間をにこにこ食堂でお過ごしください。



冬の私を整えるアロマ時間

17📅 ①13:00～ ②13:30～ ③14:00～ ④14:30～

「私にはどんなケアが合う?」体質診断で自分を知り、精油の特徴や成分をもとにアロマアイテムを作ります。初めての方も気軽にどうぞ!
 内容:体質チェック・アイテム作り
 料金:2,000円(材料費込)
 定員:1～2名/20分
 主催:lun*lumo
 予約:Instagram・DM



発酵カフェ 麹日和

19📅 11:00～14:00

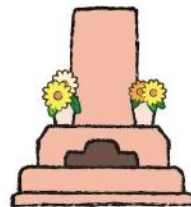
塩麹で漬けた、しっとりジューシーな「発酵塩麹唐揚げ」。ひと口頬張れば、塩麹のうま味がじゅわっと広がります。発酵調味料を使った副菜4品とともに、ひと皿で発酵をたっぷり味わえるランチです。 1,800円・要予約。
 ご予約はInstagramから。



カフェでお墓の無料相談会

19📅 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い合わせください。
 主催:株式会社加登(明治の森霊園内)
 問合せ:072-649-1300



COCO YOGA

20📅 27📅 10:00～11:00

寒暖差で疲れやすい季節にほっと一息。肩や背中をやさしくほぐしながら、呼吸を深めていきます。ゆったり身体を動かして、心と身体をふっとゆるめる時間を過ごしましょう。
 COCO YOGA Maho
 1,000円(初回500円)
 予約:Instagram・公式LINE



まめいちごのごはん

20📅 11:30～13:30

旬の秋の味覚をふんだんに取り入れ、中学校の家庭科で働くふたりが作る彩り豊かで体に優しい創作膳をどうぞ☆
 33品目を使った新米を味わう秋のごほうびランチ 1,800円(税込)
 予約優先。数量限定。
 ご予約はInstagram DMにて受付!



Apero Cafe&Bar

21📅 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 ※予約可



垢抜けポイントメイクレッスン

24📅 10:30～12:30

多幸感あふれるナチュラル美人になれるポイントメイクレッスン。アイメイク・チーク・リップのコツや色の選び方を楽しく学べます!
 料金:4,500円
 主催:オメカシラボ坂上
 予約:Instagram DMまたは ayc.198976@gmail.com

