

りっか!浦添プログラムカレンダー

11/1~11/30
毎日開催!

03 10 15 27 29 30 32 35
04 11 14 22 23 28
05 赤口 08 12 26
06 先勝 18
07 友引 40
08 12 13 14
09 11 赤口 02 04 05 08 11 13 14 16 17 20 23 24 25 31 33 36 45 46 47 49 54
10 大安 02 04 05 08 11 13 14 16 21 23 26
11 赤口 02 04 08 11 13 14 16 17 20 23 24 25 31 33 36 45 46 47 49 54
12 先勝 12 13 14
13 仏滅 18
14 大安 40 49
15 赤口 07 12 18 51 52 54
16 先勝 04 11 14 22 23 28
17 友引 02 04 06 09 11 14 22 23 40
18 先負 02 04 05 11 13 14 19 23 25 31 33 54
19 仏滅 07 12 13 14 51
20 大安 18 49
21 赤口 40
22 先勝 06 18
23 友引 04 07 11 22 23 25 28 51 52 54
24 先負 02 04 11 14 34 40
25 仏滅 01 02 04 05 07 08 11 13 14 17 23 31 39 45 46 47 51 52 54
26 大安 08 12 13 14 39
27 赤口 18
28 先勝 40
29 友引 12 54
30 先負 04 11 22 23 28 49
31 37 38 42 43 44 48 50 53
32 35

RICCA URASOE PROGRAM CALENDAR

月	火	水	木	金	土	日
11月		1 友引 12 14 18 49 54	2 先負 04 11 14 22 23 28	3 仏滅 文化の日 02 04 05 08 11 13 14 23 25 40 41 49	4 大安 02 04 05 08 11 13 16 21 23 26 54	5 赤口 08 12 26
	6 先勝 18	7 友引 40	8 先負 07 18 45 46 47 51 52 54	9 仏滅 04 11 14 22 23 28	10 大安 02 04 06 09 11 14 34 40	11 赤口 02 04 08 11 13 14 16 17 20 23 24 25 31 33 36 45 46 47 49 54
	13 仏滅 18	14 大安 40 49	15 赤口 07 12 18 51 52 54	16 先勝 04 11 14 22 23 28	17 友引 02 04 06 09 11 14 22 23 40	18 先負 02 04 05 11 13 14 19 23 25 31 33 54
	20 大安 18 49	21 赤口 40	22 先勝 06 18	23 友引 勤労感謝の日 04 07 11 22 23 25 28 51 52 54	24 先負 02 04 11 14 34 40	25 仏滅 01 02 04 05 07 08 11 13 14 17 23 31 39 45 46 47 51 52 54
	27 赤口 18	28 先勝 40	29 友引 12 54	30 先負 04 11 22 23 28 49		26 大安 08 12 13 14 39

イベントカテゴリ

- 交流
- 伝統・文化
- 識る
- 食
- 健康
- 美

「りっか!浦添」の各体験プログラムへの参加には、事前の予約が必要です。ただし、応募締切までに定員に達したプログラムについては、応募を締め切らせていただきます。参加者が最少催行人数に満たないプログラムは、中止となる場合があります。参加者は自己責任で各体験プログラムへご参加ください。一般社団法人りっか浦添は、各プログラムでの怪我や病氣、事故などについて一切責任を負いかねますのでご注意ください。

浦添を楽しむ地域体験イベント



りっか!浦添

2023 vol.6

りっか!浦添とは…

浦添が誇る多様な事業者が、期間限定の特別な体験をご用意して皆さまをお迎える、とっておきの30日間です。

市内全域で開催される伝統・文化/識る/食/健康/交流/美をテーマにした様々な体験プログラムには、すべてに「浦添の歴史」がテーマとして刻まれています。百花繚乱、浦添の宝箱の中から、あなたにぴったりの感動体験に、りっか(行こう)!浦添。

開催期間 **2023 11.1(水) 11.30(木)**

体験イベントへの参加申込受付 **2023.10.7(土) からスタート!**

どなたでもご参加、お楽しみいただけます。



友達と!

家族で!

おひとり様でも

今年は54のプログラムがあなたをお待ちしております、詳しくはWEBへ!

<https://riccaurasoe.com/>



最新情報はSNSで配信中!

Facebook



X (旧Twitter)



Instagram



41

手軽に気軽に親子テニス♪

株式会社ミューホールディングス 案内人: テニスレジャミューインドア安謝校 支配人 新垣直也



疲労回復やんばるジェラート付き☆

空調管理された屋内運動施設で、親子一緒に楽しい汗を流しませんか?子どもでも扱いやすいボール&ラケットを使ったプログラムです。優しいコーチ指導のもと、笑顔でコートを走り回る充実のひと時をお過ごしください。運動後には、王朝時代から疲労回復に使われていたシーカーサーのジェラートをプレゼント♪

11.3 祝 9:30~11:00
参加費 1,500円(保険料込)
定員 20名
申込方法 電話予約
お問合せ 098-943-3288
会場 アジャ アーバンアリーナ内

42

水素水で足湯デトックス体験!

有限会社 智通沖縄 案内人: 洲謙 清美



リラックスしながら体に溜まった毒素抜き

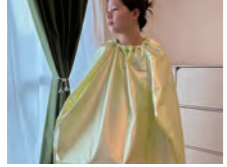
足の裏には体の各部位に通じるツボがあります。足湯デトックスはこれらのツボを水素の力と温めることで血行を良くし、体内の老廃物や毒素の排出を促します。琉球王朝では、自然と調和した生活を送り、ぬちぐすいと呼ばれる自然治療力を大切にしていました。普段の食生活・生活習慣の見直しのきっかけづくりにもなりますよ!

11.1水~11.30木 ※日曜定休
参加費 2,000円
定員 2名
申込方法 電話予約
お問合せ 098-875-4300
会場 智通沖縄~sukoyakastation

43

<女性限定>温活!よもぎ蒸し体験

ていーだはんず 案内人: 王田 ひろみ



冷え性改善、デトックス、いいことづくめ!

ヤブーの伝統療法でも使われていたよもぎ。そのよもぎと数種類の漢方を煮だし、蒸気で身体を温めるよもぎ蒸しは、内臓を温め血流を促す事で冷え性改善やデトックス、脂肪燃焼、便秘解消などの他、美肌効果や女性特有のトラブルの緩和も期待できます。当日はよもぎ蒸しの説明の後、約30分のよもぎ蒸しを体験します。

11.1水~11.30木 ※水曜定休
参加費 2,900円
定員 1名
申込方法 電話予約
お問合せ 070-5535-8343
会場 ていーだはんず

44

はじめてのボルダリング体験

ボルダリングジム ボルバカ 案内人: 後庵 亮



運動不足解消、楽しくダイエット

琉球のグスクといえばたなびくカーテンのような石垣。本土のお城より100年以上前から築かれていたんですよ!でも、きっとボルダリングの技術が昔からあったら、自慢の石垣も無効化されていたのかも笑 県内初の専用施設で、ボルダリングを体験してみませんか?初心者向けなので大人も子どももみんなで楽しめますよ!

11.1水~11.30木 ※金曜定休
参加費 1時間 1,200円(レンタルシューズ代込み)
定員 なし
申込方法 電話予約
お問合せ 098-917-1993
会場 ボルダリングジム ボルバカ

45

身長を伸ばしたい方へ!早めが大切

株式会社IHAメディカルプラス 案内人: いは薬局 2代目 伊波重徳



小学生低学年~成長期まで通用します。

かつて琉球の民はカルシウム豊富な骨民族だった!でも、飽食の現代はカルシウム以外の栄養素も豊富なうえ、運動不足によって骨からカルシウムが溶け出してしまいう危険性があるって更に心配。講座では沖縄の伝統料理や食文化を考えながら、日頃の食生活から成長期の身体へ効率的に栄養を贈うための食事をお伝えします。

11.8水/11土/25土
参加費 500円(お子様連れ可)
定員 4名
申込方法 WEB予約
お問合せ 098-874-1818
会場 いは薬局内

46

アガッ!という腰痛を根本改善

株式会社IHAメディカルプラス 案内人: いは薬局 2代目 伊波重徳



腰痛の原因 血流障害を改善

腰痛を持っている人ってすごく多くて、本格的に痛みだすと「腰という字は身体の要と書く!」なんて言葉が頭をよぎりますよね。さっさと今みたいに機械化が進んでいなかった王朝時代は、荷物を運ぶ人など深刻な腰痛持ちが多かったはず。湿布や痛み止めなど対症療法ではなく、血流を見直して根本的な対策はいかがでしょう?

11.8水/11土/25土
参加費 500円(お子様連れ可)
定員 4名
申込方法 WEB予約
お問合せ 098-874-1818
会場 いは薬局内

47

今こそ免疫力が大切です

株式会社IHAメディカルプラス 案内人: いは薬局 2代目 伊波重徳



万人に通じる免疫カアップ講座

この数年、世界中が免疫力UPに注目するようになりました。免疫力は別名・身体の掃除力とも言われていて、長寿の島・沖縄ではその独特な食文化が免疫力を高め、老廃物の掃除をしてくれていたと考えられます。免疫力には腸内細菌も関わっているし、食事って本当に大事!講座を機にしっかり食事と向き合ってみませんか?

11.8水/11土/25土
参加費 500円(お子様連れ可)
定員 4名
申込方法 WEB予約
お問合せ 098-874-1818
会場 いは薬局内

身体を整える体験してみませんか?

骨格調整シャトルケア 案内人: 代表 兼苗段 禎美



身体の不調はもしかすると身体のゆがみ?

コリや疲れの原因は骨格のズレ?!王朝時代はそんなこともなかったかまだけど、現代人は長時間のデスクワークで猫背になったり、椅子に座って足を組んだり、浅く腰掛けて骨盤が後ろに倒れたり。日々の生活で骨格のバランスは崩れがち。りっか!特別価格でお待ちしておりますので、これを機会に骨格を整えちゃいましょう☆

11.1水~11.30木 ※日曜定休
参加費 3,000円
定員 1名
申込方法 電話予約
お問合せ 070-5691-3922
会場 骨格調整シャトルケア

貴方に似合う眉レッスン♪

ナチュラルビューティーMit 案内人: 大城 光代



印象の80%は眉で決まる!!

戦後のものがなかった時代、沖縄ではレンガの粉で頬を染め、鏡の焦げをラードで練って眉を書いていました。今、マスク必須の生活だからこそ美意識の高いうちなーんちゅなら眉メイクは欠かせない!流行を踏まえたあなたに似合う眉のアドバイスで、魅力UPのお手伝い☆ビフォーアフターの変化を体験してください♪

11.1水/3祝/11土/14火
参加費 2,000円
定員 2名
申込方法 電話予約
お問合せ 090-1946-0112
会場 ナチュラルビューティーMit

<女性限定>ワックス美顔脱毛体験

株式会社バダーム 案内人: 代表取締役社長 大城り子



ハイビスカスの洗浄力と保湿力がお肌を守る

見た目かわいいハイビスカスの花は、肌を柔らかくする成分や消毒作用、キズの治療作用、抗酸化作用が含まれるスーパーフラワー!古くから薬用に使われてきました。そんなハイビスカスの力で美を引き出す当社自慢の特別コースを今回もお届けします☆農業不使用の県産ハイビスカスだから品質面も安心ですよ!

11.1水~11.30木 ※5日、19日除く
参加費 3,900円
定員 なし
申込方法 電話予約
お問合せ 098-873-0139
会場 エステサロン求美園

もこもこ泡のフェイシャルエステ

Salon de ai 案内人: セラピスト 杉山 亜以



科学の力でマイナス10歳肌

思考が変われば人生が変わる!? この世は見えるものと見えないものと半々。特殊なエステを通じてお肌の表面的なところだけではなく、心や考え方にもアプローチする事で顔が変わる。人生をも変わる。そんな世界を少し体験していただけたらと思います。

11.8水/15水/19日/23祝/25土
参加費 3,300円
定員 1名
申込方法 電話予約
お問合せ 090-7758-6434
会場 株式会社ネクスフィールド

顔タイプ診断

メグスタイル 案内人: 代表 外間 恵



似合う!そして「なりたいイメージ」に近づける

交易が盛んだったアジア各国の大胆な配色と日本の繊細な模様が絶妙に融合した紅型のように。そんな琉装には独特な髪結いの琉装が似合うように。人の顔にもそれぞれの個性があり、個性を活かした強みの伸ばし方があります。顔タイプ診断であなたの強みを掴みながら、「なりたいイメージ」に近づけるようアドバイス☆

11.8水/15水/19日/23祝/25土
参加費 2,500円
定員 2名
申込方法 WEB予約
お問合せ 090-1344-1116
会場 株式会社ネクスフィールド

美容鍼体験・顔、髪にアプローチ

OKNW鍼灸治療院 案内人: 鍼灸師 下地由祐



女性のお肌や男性の髪の毛のハリつやアップ★

古くから沖縄に根付いてきた民間療法・プープーと同じ東洋思想の鍼は、イメージと違ってあまり痛くないですよ!今回ご用意の美容鍼体験では、年齢とともに低下したお肌や髪の再生力にアプローチし、細胞を活性化させ、治療力、回復力を高めます。これを機に美と健康に力を入れて、健康で長寿な沖縄を復活させましょう!!

11.1水~11.30木
参加費 顔の美容鍼 体験コース45分 3,000円
定員 1日先着3名
申込方法 電話予約
お問合せ 070-8459-2665
会場 OKNW(オキナワ)鍼灸治療院

女性のトレーニング体験と骨盤調整

シェイプスガール沖縄・浦添 案内人: 代表トレーナー みさ



運動苦手でも楽しく動いてスッキリ元気に

「沖縄女性は驚くほど健康的」との評も今は昔...近年は運動不足と肥満が増えています。健康的に美しく年齢を重ねていくために。今回、自宅でも気軽にできる簡単トレーニングと、骨盤の歪みを診断して組み合わせる調整メニューをご用意!運動苦手でもOK!じんわり汗をかき、心まで元気になる楽しい時間を過ごしましょう♪

毎週 水・土曜日
参加費 大人(女性のみ) 1,000円
定員 2名
申込方法 電話予約
お問合せ 098-943-8614
会場 シェイプスガール沖縄・浦添

48

49

50

51

52

53

54

プログラムマップ PROGRAMS MAP

イベントカテゴリ

交流

伝統・文化

識る

食

健康

美

浦添市役所までのアクセス

- 車でのアクセス 那覇空港から約25分
- バスでのアクセス 那覇バスターミナルから 系統番号 55 56 91 191 に乗車 バス停【浦添市役所前】にて下車 徒歩0分
- モノレールでのアクセス ゆいレール【浦添前田駅】下車 バス停【浦添前田駅】よりバス系統番号 56 に乗車 バス停【浦添市役所前】にて下車 徒歩0分

交流	伝統・文化	識る	食	健康	美
01 ▶ E-6	12 ▶ D-1	22 ▶ D-5	28 ▶ D-5	40 ▶ C-5	49 ▶ C-4
02 ▶ D-5	13 ▶ D-1	23 ▶ D-5	29 ▶ C-4	41 ▶ D-2	50 ▶ E-6
03 ▶ B-4	14 ▶ D-1	24 ▶ A-5	30 ▶ D-3	42 ▶ D-3	51 ▶ D-2
04 ▶ D-5	15 ▶ C-5	25 ▶ C-4	31 ▶ D-3	43 ▶ D-4	51 ▶ C-4
05 ▶ D-5	16 ▶ C-5	26 ▶ D-2	32 ▶ B-4	44 ▶ C-6	52 ▶ D-2
06 ▶ C-4	17 ▶ C-5	27 ▶ C-5	33 ▶ D-5	45 ▶ C-4	52 ▶ C-4
07 ▶ C-4	18 ▶ D-5		34 ▶ A-5	46 ▶ C-4	53 ▶ E-4
08 ▶ D-2	19 ▶ B-5		35 ▶ B-3	47 ▶ C-4	54 ▶ E-3
09 ▶ E-2	20 ▶ D-5		36 ▶ C-5	48 ▶ D-5	
10 ▶ B-4	21 ▶ E-5		37 ▶ E-3		
11 ▶ D-5			38 ▶ B-3		
			39 ▶ C-4		
			39 ▶ E-5		
			39 ▶ B-3		

車でのアクセス
那覇空港から約15分
(約4,000台収容可能な無料駐車場あり)

港川ステイツサイドタウン (港川外人住宅)
タウンプラザ
かねひで
牧港58市場
ファミリー
マーケット

・プログラムによって駐車場をご用意できない場合がございます。お近くのコインパーキングなどをご利用ください。近隣のご迷惑になりますので、路上駐車などは絶対に行わないでください。
・酒類を提供するプログラムがございます。飲酒運転は絶対に行わないでください。