

りっか!浦添プログラムカレンダー

RICCA URASOE PROGRAM CALENDAR

11/1~11/30
毎日開催!

※定休日とはご確認ください。

月 火 水 木 金 土 日

月	火	水	木	金	土	日
11月	イベントカテゴリ 交流 伝統・文化 語る 食 健康 美	6 先負 06 43 46	7 仏滅 40	1 仏滅 40	2 大安 11 22 33 40 42	3 赤口 文化の日 05 06 17 22 33 42
4 先勝 振替休日 13 16 18 28 33 40 42	5 友引 11 26 42	6 先負 06 43 46	7 仏滅 40	8 大安 31 36 38	9 赤口 05 08 10 11 14 17 21 22 23 27 33 36 38 42 43	10 先勝 08 33 42
11 友引 16 42	12 先負 26 40 42	13 仏滅 03 06 46	14 大安 40	15 赤口 34 35 37 40	16 先勝 01 03 06 07 11 13 14 16 17 27 30 32 33 34 35 37 42 43	17 友引 05 07 33 42
18 先負 18 42	19 仏滅 11 18 26 42	20 大安 06 16 40 46	21 赤口 40	22 先勝 40	23 友引 勤労感謝の日 04 05 08 10 14 21 22 27 33 40 42 43	24 先負 02 06 08 17 33
25 仏滅 18 42	26 大安 18 26 42	27 赤口 06 40 46	28 先勝 16	29 友引 40	30 先負 06 13 18 22 27 31 32 33 40 42	

「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、各プログラムでの催しや病気、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。



見て、触れて、味わう。
 街全体がテーマパーク! 30日間の体験イベント

2024 **11.1** [金] **11.30** [土]
 —参加申込受付開始: 2024.10.12 [土]

40以上の体験プログラムが、あなたの参加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 (Twitter) Instagram

参加方法 ☎ ☎ 公式HPから、またはお電話でご予約ください。(プログラムによって異なります)

主催：一般社団法人りっか浦添 後援：浦添市 / 浦添商工会議所 / 浦添市観光協会 / 屋富祖通り会

てだこ大使2021: 本村 杏珠

小学生向け陸上競技教室

27
★
(株)タスキ 案内人:呉屋 優梨愛
だれでも速くなれる陸上教室
沖縄ではかつて、「馬糞を踏むと足が速くなる」という迷信が信じられていて、運動会が近づいてくるとみんなで馬糞を探し回っていたそうです。でも、速く走るにはちゃんとしたノウハウがあるんですよ☆知っているようで知らなかった走りのメソッドを走りのプロに教えてもらい、目指すは島のトップランナー!

毎週 土曜日 ※2日は除く
11:00~12:00
参加費 1人1人 800円
定員 10名/回 申込方法 WEB予約
お問合せ 090-2273-4578
会場 てだこホール横芝生 | 浦添市仲間1-9-3
動きやすい服装・靴・水筒・タオルをご持参下さい。

手軽に気軽に親子テニス♪

28
★ 株式会社ミュールホールディングス 案内人:テニスカレッジ 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クワサーのジェラートをプレゼント♪

11.4月
10:30~12:00
参加費 1,500円/名 (保険料込)
定員 20名/回 申込方法 電話予約
お問合せ 098-943-3288
(月~土曜日 9:00~21:30 / 日・祝日 9:00~18:30)
会場 アジャアーバンアリーナ内 テニスカレッジ ミュー インドア安謝校 浦添市勢理客4-19-7 沖縄スパビル4階

水素水で足湯体験!

29
★ 有限会社智通沖縄 案内人:洲鎌 清美
活性水素水で体の不調を解消
水素水を使った足湯は普通のお湯よりも血行を良くし、体の疲れを取り除きます。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癒力を大切にしていました。足湯は、琉球王朝の健康法の精神を現代に受け継いだ一つの形かもしれません。足湯で普段の食生活・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金~11.30土
①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30 ⑤15:30
参加費 2,000円 定員 2名/回
申込方法 電話予約 お問合せ 098-875-4300
会場 智通沖縄~sukoyakastation~ 浦添市仲西3-16-8
足裾を捲れる服装でお越しください。

デブ菌を一掃!腸活ダイエット講座

30
★ 有限会社智通沖縄 案内人:洲鎌 清美
デブ菌を出せばキレイにヤせる!
「ダイエット=運動や食事制限」と思い込んでいませんか?今回の講座では、運動が苦手な方や食べることが好きな方でも無理なく健康的に痩せられる「腸活ダイエット」の方法を解説しちゃいますよ!古くから食材を健康や美容に活かしてきた沖縄だからこそ、美味しく食べながらのダイエットじゃなきゃダメ!

11.16土
①10:30~11:30 ②14:00~15:00
参加費 無料 定員 10名/回
申込方法 電話予約
お問合せ 098-875-4300
会場 智通沖縄~sukoyakastation~ 浦添市仲西3-16-8

ハーブ香る爽やかピクルス作り

31
★ はなのうた 案内人:はなのうた代表 狩俣 順子
ハーブとピクルスで体に喜びを送りましょう
琉球王国の時代から、医食同源の考えに基づく沖縄では薬草や野草を積極的に取り入れられてきました。現代の薬草ともいえるハーブ達は、ダイエット効果や血液サラサラ効果、便秘解消、疲労回復など身体に嬉しい効果がいっぱい!爽やかな風味で食べやすいハーブピクルスをつくって、楽しく美味しく健康になっちゃおう!

11.8金/30土
8日 13:00~15:00 / 30日 13:30~15:30
参加費 4,000円 定員 4名/日
申込方法 電話予約
お問合せ 090-6179-4079
会場 内間公民館 | 浦添市内間3-15-1
エプロン・マスク持参をお願いします。

薬膳茶ゆんたく講座

32
★ コワーキングスペースつなく 案内人:キャリアスクールクレア 登録販売者講師 大城 たかこ
管理栄養士と登録販売者と体質・薬膳について学ぶ!
琉球王朝時代の食医学書・御膳本草には、沖縄のクスイムンが中国の影響を受けてと記されています。「薬膳とは何か」という基本を知り、身近な食材を使った薬膳料理や薬膳茶についてゆんたくしながら楽しく学びます。また、体質診断を踏まえた相談会も行いますので、自分に適した薬膳や漢方の知識も深められますよ♪

11.16土/30土
15:00~16:30
参加費 2,200円 (小学生以下300円)
定員 16名 申込方法 電話予約
お問合せ 098-943-6515
会場 コワーキングスペースつなく 浦添市内間1-14-16 コーポみりおん1F

介護タクシーに乗って楽しく外出!

33
★ 介護タクシーゆかり 案内人:代表業務員 宮城 政秀
車椅子に乗ったまま、らくらく浦添ドライブ
介護タクシーでリフレッシュしてみませんか?ご自宅や施設までお迎えにあがった後、ショッピングモールや公園・カーミーゼー散策、博物館見学、外食などを経て出発地まで戻る、そんな特別回遊体験をご用意しました。琉球王朝の時代にこんなサービスがあったら、王族の皆さんも喜んで毎日利用してくれてに違いなし!

毎週 土・日曜日 / 11.4月
8:00~18:00
参加費 1時間3,000円・2時間6,000円(その他オプション有)
定員 1組 (車椅子1名、付添3名まで) 申込方法 電話予約
お問合せ 090-6863-2024 (10:00~18:00)
会場 自宅or施設の前~浦添市内各コース | 浦添市内
立ち上がりづらい方でも、車椅子貸出あり、楽々移動。

お子様の不登校・メンタルケア

34
★ いは薬局城間店 案内人:いは薬局 2代目取締役 伊波 重徳
お子さま向けメンタルケア
お困りの内容をお聞かせください
沖縄も含め、現代は精神的な悩みを抱えている方が増えています。昔の食文化では、脳のストレス軽減につながる海産物を多く食べていましたが、食が多様化した現代ではなかなか難しい…。講座では参加者の悩みに対して、食事や睡眠の状態を確認して東洋医学や西洋医学の視点からメンタルケアの方法をご案内します。

11.15金/16土
14:00~14:45
参加費 500円
定員 5名 申込方法 LINE予約 (QRコード参照)
お問合せ 098-874-1818 (10:00~18:00)
会場 いは薬局 店内 | 浦添市城間 3-1-1
服装は自由です。持ち物もありません。

これからの免疫力の重要性について

35
★ いは薬局城間店 案内人:いは薬局 2代目取締役 伊波 重徳
免疫力講座
お困りの内容をお聞かせください
昔から「風邪は万病のもと」と言われています。琉球王朝の時代には、風邪をひいたらヨモギなどを煎じて飲んでいたそうです。コロナ禍の経験を糧に、自己免疫を高める時代へ。講座では、相談者の食事や睡眠、お悩みなどをお聞きしたうえで、東洋医学や西洋医学のアプローチから免疫力が高まる方法をご案内します。

11.15金/16土
13:00~13:45
参加費 500円
定員 5名 申込方法 LINE予約 (QRコード参照)
お問合せ 098-874-1818 (10:00~18:00)
会場 いは薬局 店内 | 浦添市城間 3-1-1
服装は自由です。持ち物もありません。

おいしい漢方の健康お茶会

36
★ いは薬局城間店 案内人:いは薬局 2代目取締役 伊波 重徳
漢方お茶会
お困りの内容をお聞かせください
かつて琉球の民は、ユーカリやヨモギなどを煮出したお茶を健康維持に役立てていました。現代では、添加物や乳化剤などで血糖値が上がり脂肪がつきやすい飲み物が増えています。講座では、体質や健康の悩み、日頃の食生活などをお聞きして、あなたの体調に合う漢方茶をお選びします。漢方茶を楽しんで健康になろう!

11.8金/9土
12:00~12:45
参加費 500円
定員 5名 申込方法 LINE予約 (QRコード参照)
お問合せ 098-874-1818 (10:00~18:00)
会場 いは薬局 店内 | 浦添市城間 3-1-1
服装は自由です。持ち物もありません。

慢性疲労は私にお任せ

37
★ いは薬局城間店 案内人:いは薬局 2代目取締役 伊波 重徳
疲労対策講座
お困りの内容をお聞かせください
疲れ改善を、食・睡眠・内臓から対策
独自の食文化やライフスタイルに裏打ちされ、長寿県のイメージがある沖縄。でも実は健康長寿都道府県ランキングを下げ続けています。健康長寿の称号を取り戻すために、日頃から疲労を改善するお役に立ちたい!講座では、参加者の食事や睡眠、内臓の状態などをお聞きして、あなたに合う疲労回復の方法をご案内します。

11.15金/16土
12:00~12:45
参加費 500円
定員 5名 申込方法 LINE予約 (QRコード参照)
お問合せ 098-874-1818 (10:00~18:00)
会場 いは薬局 店内 | 浦添市城間 3-1-1
服装は自由です。持ち物もありません。

成長期に身長を伸ばしたい方へ!

38
★ いは薬局城間店 案内人:いは薬局 2代目取締役 伊波 重徳
成長期対策
お困りの内容をお聞かせください
成長期について早めに聞く、知る事が肝心
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出す危険性があるため更に心配。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るための食事をお伝えします。

11.8金/9土
11:00~11:45
参加費 500円
定員 5名 申込方法 LINE予約 (QRコード参照)
お問合せ 098-874-1818 (10:00~18:00)
会場 いは薬局 店内 | 浦添市城間 3-1-1
服装は自由です。持ち物もありません。

身体を整える体験してみませんか?

39
★ 骨格調整シャトルケア 案内人:代表 兼節 碩美
骨格調整シャトルケア
お困りの内容をお聞かせください
今の不調はもしかすると身体のゆがみかも?
痛みや疲れの原因は骨格のズレ?!王朝時代にはなかったような、長時間のデスクワークや立ち仕事、パソコンやゲームなどで、現代人の骨格バランスはどうしても崩れがち。身体の歪みは色々な不調を引き起こしてしまいます。そんなお悩みを解決する骨格調整プログラムが再登場!これを機会に骨格を整えちゃいましょう☆

11.1金~11.30土
①9:30 ②11:00 ③12:30 ④14:00 ⑤15:30 ⑥17:00 ⑦18:30
参加費 3,000円 りっか浦添特別価格
定員 1名/回 申込方法 電話予約
お問合せ 070-5691-3922 (9:30~20:00)
会場 骨格調整シャトルケア | 浦添市安波茶2-5-5
動きやすい服装でお越しください。

貴方の魅力をアップ!眉レッスン♪

40
★ 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、鍋の焦げをラードで練って眉を書いていた。今、マスク必須の生活だからこそ美意識の高いウチ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金/2土/4月/7金/12火/15金
20水/23土/27水/30土
①10:00 ②13:00 ③15:00
参加費 2,000円
定員 2名/回 申込方法 電話予約
お問合せ 090-1946-0112 (施術中は対応不可)
会場 ナチュラルビューティーMit 浦添市伊祖1-4-11 コーポ長門101
お使いのアイブローを持参してください。(貸し出し用も有)

<女性限定>ワックス美顔脱毛体験

求美園(株式会社バダーム) 案内人:株式会社バダーム 代表取締役社長 大城 るり子



ハイビスカスの洗浄力と保湿力がお肌を守る

古くから薬用に使われてきたハイビスカスの花は、肌を柔らかくする成分や消毒作用、キズの治癒作用、抗酸化作用まであるスーパーフラワー! 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☆植物性ヒアルロン酸と自然の保湿力でお肌を感想から守ります。農業不使用の県産ハイビスカスだから品質面も安心♪

11.1(金)~11.30(土)

10:00~17:00

参加費 3,000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 | 浦添市前田1-48-10 求美園



エイジングケアワークショップ

Adorable 案内人:ADORABLE 浦崎 ともこ



ファッションとメイクで生活に活力と喜びを!

ファッションとメイクにエイジングケアのエッセンスを取り入れて、若々しさを保ちつつ自分に合ったスタイルを見つけましょう! プロのアドバイスを受けながら、個性を引き出す方法を学ぶことで、自分らしい美しさを追求するテクニックを身につけられます。王朝時代から続くお洒落民俗の嗜みが今ここに。

毎週 月・火・土・日 曜日

①10:00~11:30 ②13:00~14:30

参加費 3,000円

定員 6名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ adorable.tu@gmail.com

会場 ADORABLE | 浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階

お手持ちのメイク用品をご持参ください。



顔タイプ診断

メグスタイル 案内人:メグスタイル代表 外間 恵



似合う!そして「なりたいイメージ」に近づける

うちなー美人の象徴である「琉装に琉髪」があったように。さらに帯や冠でも身分を表したりオシャレを楽しんだ先人たち。人の顔にもそれぞれ個性があり、魅力があり、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「なりたいイメージ」に近づけるようアドバイスします☆

11.6(水)/9(土)/16(土)/23(土)/24(日)

①10:00~11:00 ②12:00~13:00 ③14:00~15:00

参加費 3,000円 申込方法 WEB予約

定員 2名/回 お問合せ 090-1344-1116 (10:00~18:00)

会場 浦添市産業振興センター結の街 | 浦添市勢理客4-13-1

顔タイプ診断結果はデータでお渡しします。紙ベースで欲しい方はお申込みの際にお知らせ下さい。



美容鍼灸体験・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ハリ、ツヤアップ!

古来沖縄に根付いてきた民間療法・ブーブーと同じ東洋思想の鍼は、見た目と違ってあまり痛くないんです!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、治癒力、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(金)~11.30(土) 10:00~21:00

参加費 顔の美容鍼 3,000円 / 頭の美容鍼 5,000円

定員 3名/日 申込方法 電話予約

お問合せ 070-8459-2665 (10:00~21:00)

会場 OKNW(オキナワ)鍼灸治療院 浦添市沢岬2-6-2 Family Mart 2F

素肌状態、頭皮は洗浄しお越しください。



女性の若返り30分トレーニング

シェイプスガール浦添店 案内人:トレーナー 仲村 みさ



産後の骨盤矯正、姿勢改善で若さを取り戻す

伝統芸能の琉球舞踊は、健康づくりにも役立っていたんだって。でも、踊る機会が少ない現代は運動不足になりがち。そんなあなたに朗報☆運動が苦手な女性でもできる30分骨盤矯正とお腹周りトレーニングのプログラム爆誕!姿勢トレーニングで心も身体も若々しく!産後太りや下半身太り、代謝の低下などのご相談も是非♪

11.1(金)~11.30(土)

10:00~19:00

参加費 1,500円 (女性のみ、ペア体験可)

定員 2名/回 申込方法 電話予約

お問合せ 098-943-8614 (9:00~21:00)

会場 シェイプスガール沖縄・浦添 | 浦添市内間3-30-12 1F

動きやすい服装、裸足で実施するのでシューズ不要、お水を持参。



リンパマッサージで美脚づくり

ダイアナエル 案内人:チーフ 宮里 真弓



1回でも-2センチが叶えられる

琉球王国が中国や東南アジア諸国と交易をするなかで、マッサージの技術も伝来したと言われています。今回はプロのカウンセリングを受けながら、足のむくみを改善したり脂肪燃焼効果があるマッサージジェルを使用したリンパマッサージが、なんと無料で体験できちゃう大チャンス!これ、絶対見逃しちゃダメなやつ!

毎週 水曜日

①14:00~15:00 ②15:00~16:00 ③16:00~17:00

参加費 無料 定員 2名/回

申込方法 電話予約 お問合せ 098-878-5879

会場 ダイアナエル サロン 浦添市伊祖4-10-13 メソソ伊祖204

Tシャツ、短パン、バスタオル・フェイスタオル1枚



浦添の歴史・文化・自然の魅力をまとめた「うらしんちのぬ宝」を発刊

一般社団法人りっか浦添では、勉強や学問としての歴史・伝統・文化ではなく、日常生活のすぐ隣りの、当たり前の風景のなかに宝物が眠っていることを子ども達に知ってもらいたいという考えのもと、子ども向けの歴史小冊子「うらしんちのぬ宝 ~琉球のはじまりの地と歴史・文化~」を発刊し、浦添市内の全小中学生と県内全小学校図書館等へ寄贈しました。



一般社団法人 りっか浦添とは

当団体は、琉球国発祥の地・浦添の歴史、文化、芸能、食など有形無形の資源を適切に管理しながら商品化を図り、発信し、地域の誇りとして次世代へと引き継いでいくことを目的に、2019年7月18日に設立されました。

具体的には、2018年に浦添商工会議所が主催した期間限定の地域体験型イベント「りっか!浦添」を継承し、イベントを通じて浦添市民、沖縄県民、国内外からの観光客に琉球国の歴史を肌で感じてもらうながら楽しんでほしい、浦添に暮らしている人には浦添のことをもっと好きに、浦添以外に暮らす人には「浦添っていいな」と思ってもらえるような地域づくりを目指しています。



りっか!浦添 にあなたのチカラを!

りっか浦添は民間主体の活動です。自主財源で運営しながら、浦添、ひいては沖縄全体を盛り上げていきたいと考えています。そこで、私たちの考えにご賛同いただける皆様には、「りっか!浦添」の賛助会員になっていただき、私たちの活動を応援していただきたいと考えています。

サポーター(賛助会員)年会費

個人会員	1口 5,000円	複数口可
法人会員	1口 10,000円	複数口可

お申し込み方法

✉ メールでのお申し込み(宛先:team@riccaurasoe.com)

📠 FAXでのお申し込み(098-877-4677)

上記のいずれかとなります。いずれの場合でも、お名前、ご住所、電話番号、メールアドレスをご記入のうえ送信ください。お申し込み後、ご記載住所へ申請書をお送りします。

クレジットカード決済によるご寄付



クレジットカード決済によるご寄付も受け付けております。寄付決済サービスの Syncable よりお申し込みください。

<https://syncable.biz/associate/riccaurasoe/>



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 ▶ B-3	06 ▶ D-1	13 ▶ C-4	19 ▶ B-4	27 ▶ C-4	40 ▶ C-4
02 ▶ E-5	07 ▶ D-1	14 ▶ *1	20 ▶ B-4	28 ▶ D-2	41 ▶ E-6
03 ▶ C-3	08 ▶ D-1	15 ▶ D-5	21 ▶ B-5	29 ▶ D-2	42 ▶ D-5
04 ▶ C-3	09 ▶ C-5	16 ▶ E-4	22 ▶ D-6	30 ▶ D-2	43 ▶ D-2
05 ▶ B-3	10 ▶ C-4	17 ▶ D-5	23 ▶ C-4	31 ▶ E-3	44 ▶ E-4
05 ▶ C-4	11 ▶ C-6	18 ▶ D-5	24 ▶ B-3	32 ▶ E-3	45 ▶ E-3
	12 ▶ E-5		25 ▶ E-3	33 ▶ *2	46 ▶ C-5
			26 ▶ D-6	34 ▶ C-4	
				35 ▶ C-4	
				36 ▶ C-4	
				37 ▶ C-4	
				38 ▶ C-4	
				39 ▶ D-5	

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)

*2 33 ご自宅、または施設の前で乗車し浦添市内各コースを回るプログラムのため、特定の会場はございません。



・プログラムによって駐車場をご用意できないものがございます。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。