

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!
※定休日をご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
11月	イベントカテゴリ 交流 伝統・文化 食 健康 美					
3 仏滅 文化の日 02 14 29 41	4 大安 17 35 43	5 赤口 05 17 38 39 45	6 先勝 11 14 19 41	7 友引 11 14 19 41	8 先負 02 08 10 19 24 33 41	9 仏滅 02 08 11 15 16 28 37 41 46
10 大安 13 35 41	11 赤口 13 14 33 43	12 先勝 17 20 28 29 38 45 46	13 友引 17 20 28 29 38 17	14 先負 37 41	15 仏滅 02 08 13 20 25 29 33 38 42 43 46	16 大安 02 03 05 08 28 29
17 赤口 13 41	18 先勝 13 17 33 43	19 友引 14 17 38 39 45	20 仏滅 14 17 38 39 45	21 大安 11 37 41	22 赤口 02 10 13 16 24 37 41 42 43 46	23 先勝 勤労感謝の日 02 11 39
24 友引 振替休日 02 13 14 20 35 39 41 42 46	25 先負 13 41 43	26 仏滅 17 20 28 29 37 38 45 46	27 大安 17 20 28 29 37 17	28 赤口 14 31 37 41	29 先勝 02 04 05 07 13 16 25 27 35 38 42 43	30 友引 02 07 16 29 37 41

「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

2025 **11.1** (土) ~ **11.30** (日)

体験イベントへの参加申込受付 **2025.10.31** (金) からスタート!

「りっか!浦添」とは、史跡めぐりや観光名所を訪ねるだけではない、浦添の魅力を束ねた30日間の体験イベント。地域資源を生かした、伝統・文化、職、食、健康、交流、美の6つのカテゴリでご案内します。百花繚乱、浦添の宝箱の中から、あなただけの浦添を見つけてください!

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!



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)

行こうよ、
うらそえ。

食べて、学んで、織って、感じて、再発見。

体験プログラム EXPERIENCE PROGRAMS

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
皆さまをお迎えする、とっておきの30日間です。



申込方法は、3種類！

各プログラムの
申し込み方法は異なります。
ご確認ください。



WEBサイト
から、お申し込み
QRコードから
ご予約ください



お電話で
お申し込み
各お問合せ先へ
ご予約ください



お申し込み
不要
直接、現地にて
ご参加ください

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。参加者が最小催行人数に満たない場合は中止となる場合があります。

イベントカテゴリ

交流

伝統・文化

識る

食

健康

美

※価格は全て税込となります。

eモータースポーツ体験

沖縄トヨタ自動車株式会社 案内人: トヨタLounge-T店長 大城 春美



ゲーム×リアルな境界線でeスポーツの世界へ！
沖縄では600年以上前から、豊漁と航海安全を祈る伝統漁船レース・ハーリーが行われてきました。レースの興奮を現代では、ドライビングシミュレーター「グランツーリスモ7」で体感できます。まるで本物さながらの迫力あるレースの臨場感を楽しみながら、大人も子どもも夢中になれる“走る楽しさ”を味わってみませんか☆

GOGO!介護タクシーで楽しく外出

介護タクシーゆかり 案内人: 代表乗務員 宮城 政秀



車椅子に乗ったまま、らくらく浦添ドライブ
高齢者や移動が大変な方を対象に、自宅や施設の前からお迎えし、ショッピングモールや公園、美術館などから選んでもらった場所へ。普段味わえない時間で笑顔いっぱい♪王朝時代の人々も、最盛期には4万7千頭いた琉球馬に乗って、島内散策を楽しんでいたのかも。現代のタクシー散歩も、ワクワク気分でお楽しみください☆

おきなわ国際協力・交流フェスティバル

独立行政法人 国際協力機構 (JICA) 沖縄センター 案内人: JICA沖縄デスク 杉山 千恵



浦添から世界にふれよう！
かつて琉球は世界の懸け橋として貿易で栄えましたが、万国津梁のスピリットは今日でもしっかり受け継がれています！JICAでは世界各国と触れ合う祭典「おきなわ国際協力・交流フェスティバル」を開催します。各国のステージや交流、多国籍料理の食堂など、世界を肌で感じられる企画が目押し☆ぜひお越しください♪

屋富祖通り泡盛浴衣deナイト

多目的ダイニングBAR Charis 案内人: 屋富祖通り会 会長 BAR Charisオーナー 松島 朝也



日本最後の浴衣イベントで泡盛を楽しもう♪
かつて基地の街として発展し、那覇の国際通りと肩を並べるほどにぎわった屋富祖通り。浴衣姿で通りを歩き、泡盛を1杯100円で飲み比べ！蔵元との交流や音楽、学生による料理、さらにイベント参加店舗のスタンブラリーで豪華景品が当たる抽選会も楽しみめる！歴史ある社交場が彩りにあふれる特別な一夜をお届けします☆

蘭玉で人形作り体験♪

株式会社沖縄美健販売 案内人: ㈱沖縄美健販売 指導員 伊佐 幸子



浦添産蘭玉で迎える午の縁起人形を作ろう。
サトウキビ畑と桑畑が共存していたかつての沖縄の風景。昭和初期まで沖縄経済を支えた養蚕業が、美容や医薬品としていま再び注目を集めているのはご存知でしたか？浦添で採られた特別な蘭玉を使い、来年の干支・午の正月飾りを作成するワークショップを開催します☆今回は4つ目の干支なので、完全制覇まであと8年♪

県木“琉球松”でつくる手作りお箸

カーサマチルダ 案内人: カーサマチルダ 代表 土屋 佳子



安心安全なとっておきのお箸をつくろう
王朝時代、三司官・蔡温が治水とともに各地に広めた琉球松の並木道は、人々の生活を守り愛されてきました。そんな県木“琉球松”を使い、自分だけのお箸づくりに挑戦してみませんか？好みの長さにやすりで整え、仕上げにお好みでオイルをひと塗り。毎日の食卓がちょっぴり特別になる、沖縄ならではの“マイ箸”の出来上がり♪

蚕の糸でランプシェードづくり

うらそえ織協同組合 案内人: 織子(副理事) 金城 良子



蚕の糸でおしゃれなランプシェードづくり
古く中国で始まった養蚕は、グスク時代に沖縄にも伝わり、浦添でも家庭で育てられていました。今回は浦添で育てられたカイコの繭から糸をひき、風船にクルクル巻いてオリジナルランプを制作。糸の隙間からこぼれる光が、夜をそっとおしやれに演出します。自分だけの灯りで、ちょっぴり魔法みたいな時間を楽しんでみませんか？

シルクショールはた織り体験

うらそえ織協同組合 案内人: 織子(理事) 池原 恵子



中・上級向け もっとはた織りを楽しめる！
琉球王朝を支えた養蚕から生まれた浦添の「うらそえ織」。天然染料で染めた絹糸を使い、好きなヨコ糸を選んで、自分だけのオリジナルショールが作れる体験をご用意☆難しいところは織り子さんがサポートしてくれます。手紡ぎ糸づくり体験もあり、休憩には桑茶と桑菓子でほっこり。歴史と手仕事をしみとくをどうぞ。

レザーコインケース・名刺入れ作り

(株)久樹 案内人: 饒平名 樹



出来上がりまで100%サポートします！
古くから根付いてきた琉球神道は、内地と同様、動物も含めあらゆるものに神が宿るという考え方がありました。いま、人は生きるために動物の命をいただいています。いただいた命を無駄にしないために副産物の革を利用しています。天然皮革を使ったコインケース、名刺入れづくりワークショップを通じて食育も学んでみませんか？

漆器に模様を描く沈金技法の体験

浦添市美術館 案内人: 浦添市美術館 館長 糸数 政次



沈金技術でオリジナルの銘々皿を作ろう
人気企画が今回も登場！いつかは欲しい、憧れの伝統工芸品・琉球漆器。王朝時代には既に職人さんがいて、中国や日本、その他の国にも贈られていました。そんな貴重な琉球漆器を常設展で紹介している浦添市美術館から、沈金という技法を使ってオリジナルの銘々皿(菓子受け程の小皿)を作成するワークショップをお届け☆

誰でも簡単に弾ける琉球かれん体験

ヒューマンサウンド 案内人: 琉球かれん講師 服巻 明夫



沖縄で生まれた癒しの楽器を弾いてみよう
王朝時代から音楽とともにあった沖縄。その沖縄で生まれた和音弦楽器「琉球かれん」はご存知ですか？子どもも大人も、健康な人も障がいがある人も簡単に音楽を奏でられるように作られた沖縄らしい優しい楽器があれば、ていんさぐぬ花やふるさとなど様々なジャンルの曲が短時間で弾けるように！認知症予防や音楽療育にも♪

海から浦添の町を眺めながらクルージング

GLOW おきなわ株式会社 案内人: 海案内人 謝敷 寛



マリンアクティビティー業者
琉球交易発祥地の海から悠久の時を感じ、先人たちも見つめてきた落陽に想いを馳せながら、発展した現代の浦添を海から眺望します。夕暮れ時の一番星や普段は見られない海からの浦添の景色ってどんな感じなんだろう？17時半出航～約1.5時間の限定サンセットクルージングツアーです。まだ見ぬ感動体験が今ここに☆

毎週 月～金曜日 ※祝日を除く

①13:00～13:45 ②14:00～14:45 ③15:00～15:45

参加費 2,000円 (1膳)
定員 4名/回 申込方法 WEB予約
お問合せ 098-959-8011 / casamachilda@gmail.com
会場 カーサマチルダ | 浦添市港川2-13-2 No46



06

11.29^土/30^日

①10:00 ②10:40 ③11:20 ④13:30 ⑤14:10 ⑥14:50

参加費 1,800円 定員 6名/回
申込方法 WEB予約
お問合せ 098-988-4459 (10:00-17:00)
会場 浦添市養蚕絹織物施設サン・シルク 2階 浦添市伊奈武瀬1-7-2



07

11.1^土~2^日/11.8^土~9^日

11.15^土/~16^日

10:00～16:00
参加費 22,000円 (2日間、150cm) 申込方法 WEB予約
定員 1名 お問合せ 098-988-4459 (10:00-17:00)
会場 浦添市養蚕絹織物施設サン・シルク 2階 浦添市伊奈武瀬1-7-2



08

11.1^土~11.30^日

17:00～21:00

参加費 3,500円 (材料費込み) 定員 4名
申込方法 電話予約
お問合せ 098-878-2702 (平日 9:00-17:00まで予約受付)
会場 (株)久樹 | 浦添市牧港2-1-3 コーポレセーナ101



09

11.8^土/22^土

13:00～17:00

参加費 1,000円 定員 5名
申込方法 電話予約
お問合せ 098-879-3219 (9:30～17:00 月曜休館)
会場 浦添市美術館 実習室2 | 浦添市仲間1-9-2



10

11.2^日/7^金/9^日/21^金/23^日

2,9,23日 19:30～21:30 / 7,21日 19:30～21:00

参加費 500円/1回 (親子で参加の場合、お子様は無料)
定員 5名/回 申込方法 電話予約
※開催日前日迄に申込
お問合せ 090-7585-2868(米須) (9:00～20:00) humansound.rumiko@outlook.jp
会場 2,9,23日 浦添市地域福祉センター | 内間2-18-2 (内間市営住宅隣) 7,21日 浦添市老人福祉センター | 安波茶1-1-3 (中央公民館隣)



11

11.1^土~11.30^日 17:00～19:00

参加費 大人 5,000円 15歳以下 3,000円 (親子参加は大人・子供各1,000円引)
定員 10名 申込方法 電話予約
お問合せ 090-8834-1385
会場 GLOWおきなわ株式会社 マリンアクティビティー 宜野湾マリーナ 宜野湾市真志喜4-4-1



12

酔い止めを飲んでからの参加をお勧めいたします。

光の龍神カードセッション

龍球ヒーリングサロンPure love Okinawa

案内人:pearl AKI





守護龍様からのメッセージをお伝えします

昔から龍と縁の深い沖縄では、神話や琉球王朝の伝統文化にも龍が登場します。生まれてからずっと守ってくれている龍さんから、今のあなたに必要なメッセージを受け取ってみませんか？カードセッションでは、天然石のストラップやキーホルダーも付いて、龍パワーをちょっぴりおしゃれにお持ち帰りでできちゃいます☆

安心して楽しめるドローン入門

沖縄ドローンステーション

案内人:チーフインストラクター 末吉 シイ乃





ドローンの魅力発見！スタッフが丁寧に教えます

琉球王朝時代に飛び安里が憧れ続けた大空に舞っちゃおう！国土交通省認定校の沖縄ドローンステーションでは、ドローン入門講座としてインストラクターが操作方法を優しく丁寧に教えます。今まで触れたことがない方、とにかくドローンを飛ばしてみたい方必見☆この機会にドローンの魅力にハマってみませんか？

シーグラスアート作り体験

隠れ家カフェ清ちゃん

案内人:代表者 黒島 春奈





海からの贈り物で琉球ロマンを感じよう

琉球王朝時代からカーミージーの里浜クシヌ龍宮神様は海の守り神として信仰されてきました。体験では、龍宮神様に感謝の挨拶をしてから、海の風を感じるカフェでシーグラスアート作りに挑戦。シーグラスは龍宮神からの贈り物かも☆野草茶と自生バナナチーズケーキで、心もほっこりする時間を楽しめます♪

灯りを彩る切り絵の時間

クラフトサポート 煌

案内人:Tom





心を整え、暮らしを彩る癒しのひとときを

ヤマト世、アメリカ世、そして復帰と色々な時代を乗り越えてきた沖縄の人々は、変化を受け入れる寛容性だけでなく、創意工夫の気持ちも人一倍だったはず！一緒に切り絵を楽しみませんか？初心者でも安心の図案をご用意。作品は飾れて思い出として持ち帰れます。インスタで今回のメニューもチェック！@1gw.kirameki

琉球氣学で開運講座

ココマルオフィス

案内人:代表 長浜 千夏





運気のリズムを読み解き開運法をお伝えします

琉球は中国文化圏の影響を強く受け、九星術や方位学も伝わり独自に発展したといわれます。そんな「琉球氣学」を通じ、統計学に基づく運氣や特性を鑑定し、未来を明るく切り開くヒントをお伝えします。開運の扉をノックして、あなたの可能性をグッと広げてみませんか？これは運氣UPのチャンス☆

住宅建築相談会

株式会社エー・アール・ジー

案内人:代表取締役 池間 守





家づくりのこと、気軽に相談しませんか？

沖縄の古民家は、赤瓦や石垣などの特徴的な素材や構造を持ち、自然との調和や内と外の融合といった美学を表現していました。現代では台風や火災に強いRC住宅が定番に。強くて快適、自分好みにできる注文住宅の魅力を体感しませんか？無料相談会では設計や資金のご相談はもちろん、過去の施工事例もご紹介！お気軽にどうぞ☆

台湾紅茶を味わってみよう

マリンポートパートナーズ株式会社 (THE PORT OKINAWA)

案内人:台湾紅茶SUIITEA 上野 征男





初めての台湾紅茶&美味しい入れ方のコツ

王朝時代から沖縄は台湾との交易を通じて交流を深めてきました。その台湾では20世紀に入ってから紅茶の生産が本格化し、今や世界に誇る銘茶の産地に。今回は、香り豊かな台湾紅茶を3種類飲み比べ、英国式で美味しいくれるコツも紹介します☆特製ジェラートとのペアリングで、歴史と味覚を旅するひとときをお楽しみください♪

11.10月/11火/15土/17月/18火

22土/24月/25火/29土

①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30 ⑤12:00 ⑥12:30 ⑦13:00 ⑧13:30 ⑨14:00 ⑩14:30

参加費 大人 3,500円 / 子供 1,750円

定員 1名/回 申込方法 電話予約

お問合せ 080-5176-6290 (9:00～17:00)

会場 ADORABLE | 浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階



11.3月/7金/11火/19水/24月/28金

①13:00～14:00 ②14:30～15:00 ③16:00～17:00

参加費 1,000円 (資料代・機体保証料)

定員 4名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ 098-867-1520 (10:00～18:00)

会場 沖縄ドローンステーション 自社フィールド 浦添市沢崎1152-2(真栄城マンション裏側)



動きやすい服装でご越しください。

11.9日

14:00～16:00

参加費 大人 3,500円

定員 20名 申込方法 電話予約

お問合せ 098-927-8398 (14:00～16:00)

会場 隠れ家カフェ清ちゃん | 浦添市港川1543番地 B-16



散策時用の「水筒」、雨天時は「雨具」をご準備下さい。

11.2日/9日/22土/29土/30日

2,9,22日 ①10:00～12:00 ②13:00～14:30 ③15:00～16:30 29,30日 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 ③15:30～17:00

参加費 1,000～2,500円 定員 4名/1枠

申込方法 WEB予約 お問合せ 1goodwave0123@gmail.com

会場 2,9,22日 Cafe TERMINAL ターミナル | 浦添市当山2-8-1 29,30日 浦添市養蚕絹織物施設サン・シルク2階 | 浦添市伊奈武瀬1-7-2



11.4火/5水/12水/13木/18火

19水/26金/27土

①10:00～10:30 ②11:00～11:30 ③13:00～13:30 ④14:00～14:30 ⑤15:00～15:30

参加費 2,000円(30分)

定員 1名/回 申込方法 電話予約

お問合せ 090-4998-7035 (10:00～16:00)

会場 ココマルオフィス | 浦添市牧港1-58-11 203号



11.1土～11.30日

※平日(月～金) 土曜は8,22日

10:00～16:00 (所要時間60分程度)

参加費 無料 定員 1名/回

申込方法 WEB予約

お問合せ 098-877-5556 (月～金 8:00～17:00) arg@arg2000.co.jp (翌営業日に返信いたします)

会場 株式会社エー・アール・ジー 本社 浦添市大平2-19-11



11.7金 / 8土

7日 14:00-15:00 / 8日 ①11:00-12:00 ②14:00-15:00

参加費 大人1,500円 子供 無料 (茶葉、簡単なお菓子代込み)

定員 8名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ info@marineport-p.com

会場 THE PORT OKINAWA | 浦添市港川12-12-7 港川外人住宅#50



期間内特別アイスクリームメニュー (なくなり次第終了)

氣質学体験講座／個人鑑定

ビューライフ

案内人:主宰 島袋 盛子





悩みの解決に！氣質を知り運氣を味方につける

王朝時代に中国から伝わった四柱推命をもとに沖縄で育った「氣質学」って知ってる？「氣質学体験」では、新たな発見につながる大事な人との関わり方を学べ、「個人鑑定」では来年の運氣をチェックしてチャンスを活かして大難を小難に。自分の氣質や大事な人との関わり方のヒントを発見して、新しい自分と出会っちゃおう♪

あがり家+名物沖縄そばと子供応援！

あがり家+

案内人:オーナー 親富祖 聡





あがり家+で1番人気の名物セット

県民から愛される沖縄そばは、明治に那覇で生まれ、商標登録まで勝ち取った歴史があるって知ってた？あがり家+の「名物セット」は、沖縄そば、とろけるあぶりソーキ、炊き込みご飯、小鉢が揃って心も舌も大満足☆食べれば「しあわせ～」のため息必至！こどもが無料で食事できる「みらいチケット」で、笑顔の輪も広がります♪

ヘルシー「浦添桑づくし御膳」

ダイニングキッチン幸福

案内人:ゆうづき大将 知念 司





小鉢、煮物、寿司など全7品を島桑アレンジ

令和7年全国日本料理コンクール農林水産大臣賞受賞の大将が監修。超一流の技で、浦添特産の島桑をふんだんに使った小鉢、お造り、煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、寿司の全7品を彩り豊かに仕上げます。料理ごとに工夫された桑のまろやかに舌鼓を打ち、見た目も味わいも贅沢気分を満喫できる逸品です☆

新作！飲むジェラート「ベラート」

合同会社 やんばるジェラート

案内人:サンエーパルコ店スタッフ





浦添の桑ジェラートを飲むジェラートに開発

新登場！飲むジェラート「ベラート」。りっか浦添！2020で話題となった桑の葉ジェラートが、なんとドリンクタイプに進化！一般的な抹茶味を超えた風味とまろやかな口どけがそのままに、ゴクゴク楽しめる新感覚スイーツです。甘さ控えめで栄養も◎。新しいおいしさの体験をぜひ味わってください♪

特別価格☆桑餃子の工場直売会

(株)琉珉珉

案内人:(株)琉珉珉 代表取締役 比嘉 竜児





定番のあぐー、琉珉珉餃子に加え桑餃子販売！

沖縄餃子の元祖・琉珉珉の感動が再び！浦添特産の島桑を餃子の皮にふんだんに使い、ヘルシー&カリッともちもちな食感で人気を博した「桑っちー餃子」。月に2回の工場直売デーにて限定復活します☆定番の琉珉珉餃子やあぐー餃子にもう一品加えて今夜はlet's餃子パーティー☆美しいヒスイ色の衝撃体験が今ここに！

ふんわり黒糖のわたあめづくり

垣花食品

案内人:代表 垣花 力男





目指せ！黒糖わたあめ職人☆

ずっと昔から県民に愛されてきた黒糖を、もっと多くの人に愛されるようふわふわ綿あめへと生まれ変わらせた垣花食品から、大人気の黒糖綿あめづくり体験を今年もお届け！県産黒糖100%の香りと優しい甘みは、一度食べたらやめられない♪エプロン姿の男姿も写真撮影OKなので、子どももババママも大満足です☆

桑の実入り 台湾カステラ

M's Sweets

案内人:店舗オーナー 井村 美香





『りっか！浦添』だけの特別メニュー

琉球王朝時代、桑は養蚕を支え、王府の織物文化を彩ってきました。その桑が現代の甘味に変身！大好評のアーモンドグレイカステラが、甘酸っぱい桑の実入りで復活。ふわふわの生地と桑の実の食感が楽しく、見た目も味わいも特別なひと口に。期間限定、浦添でしか味わえない贅沢カステラ、これは必食です♪

11.2日/12水/15土/24月/26水

2,12日(講座) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 15,24,26日(鑑定) 10:00～17:00(お一人様25分) ※ 詳細はWEBでご確認下さい

参加費 大人 3,000円 子供(～中学生) 1,500円 ※資料込み

定員 講座:4名 申込方法 電話予約 ※ショートメール予約も可

お問合せ 080-3966-1628 (10:00～19:00)

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



11.1土～11.30日

10:00～21:00ラストオーダー

参加費 1,550円

定員 10名 申込方法 予約不要

お問合せ 098-877-2430

会場 あがり家+ | 浦添市伊祖2-19-3



11.1土～11.30日

11:30～14:00

参加費 1,800円

申込方法 電話予約

お問合せ 098-874-2470

会場 ダイニングキッチン幸福 | 浦添市牧港4-13-1



写真は受賞メニューです。詳しい体験メニューはWEBをご覧ください。

11.1土～11.30日

10:00～22:00

参加費 700円

申込方法 予約不要

お問合せ 080-7118-8785 (10:00～21:00)

会場 サンエーパルコシティ(1F) | 浦添市西洲3-1-1



11.8土/22土

9:00～16:00

参加費 400円 (12個入り1パック 特別価格)

定員 なし 申込方法 予約不要

お問合せ 098-875-0178

会場 (株)琉珉珉 事業所 | 浦添市牧港4-25-6



保冷バッグ、保冷剤をご持参いただくと安心です。

11.15土 / 29土

15日①15:00 ②16:00 ③17:00 / 29日①12:00 ②14:00

参加費 300円 申込方法 予約不要

お問合せ 098-988-8193 (10:00～17:00 平日)

会場 15日 スーパー丸大勢理客店 | 浦添市勢理客2-9-13 29日 浦添市養蚕絹織物施設「サンシルク」 浦添市伊奈武瀬1-7-2



専用エプロンを着用、わたあめ職人気分が味わえます。

11.1土～11.30日

※火曜日・水曜日 定休日

11:00～18:00 (完売次第終了)

参加費 ミニサイズ 320円(税込) ホールサイズ 1,100円(税込)

申込方法 予約不要(お電話での予約可能)

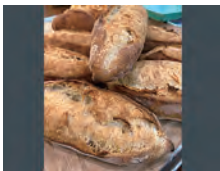
お問合せ 098-987-6767

会場 M's Sweets | 浦添市城間4-39-3



大人のためのパン教室

ベーカリーアルペンローゼ 案内人：山城 興光



三種類の吸水率が異なるバゲット作りと食べ比べ

琉球王国が誕生する以前の沖縄本島には、北山・中山・南山にそれぞれ王統がありました。その歴史になぞらえ、水分量の違いで食感や風味が変わる3種のバゲットを作り比べ。パン職人から直接学び、焼きたての香ばしいパンをその場で味わえる、貴重な体験☆これは、見逃せないですよ！

動ける体を作るセルフケア

医療法人泰整会パークレー整形外科スポーツクリニック 案内人：理学療法士 安元 美弥



疲れにくい体育てよう！

沖縄には、自然と共に生きる中で体を整える知恵が受け継がれてきました。そんな「ぬちぐすい」の精神を受け継ぎつつ、理学療法の視点から、スポーツパフォーマンス向上や日常の不調予防に役立つセルフケアを伝授！自分で整えて、しなやかで動ける体を手に入れましょう♪

カラダをゆるめて整える！ストレッチポール体験

医療法人泰整会パークレー整形外科スポーツクリニック 案内人：健康運動指導士 前川 宏治

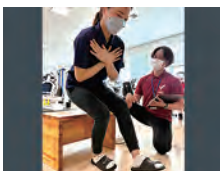


がんばる毎日に、ゆるめる時間を。

沖縄では自然や伝統芸能で心身を癒す文化があります！現代は育児や仕事で疲れや肩こり、腰痛、姿勢のくずれが気になる方も。ストレッチポールがあれば自宅でも簡単にケアできます！背中が床に沈み込むような心地よさと今までにないカラダの軽さを感じてみませんか？複数回の参加もOK★

未来につなぐロコモチェック！

医療法人泰整会パークレー整形外科スポーツクリニック 案内人：前川 宏治



あなたの歩くチカラ、衰えていませんか？

王朝時代から独自の食文化で健康を育んできた沖縄。現代は食生活の変化や運動不足から足腰の衰えが課題に。特に働き盛り世代の「運動不足」「メタボ」は要注意！ロコモチェックでカラダの状態を可視化し、あなたに最適なエクササイズもご紹介♪ご友人、模合仲間も誘って参加しませんか？

デブ菌一掃！腸活ダイエット講座2

有限会社智通沖縄 案内人：洲鎌 清美



腸活で1年間-20kg成功！本人体験談有

「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大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2」の方法を解説しちゃいます♪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ですよ！

水素水で足湯体験！

有限会社智通沖縄 案内人：洲鎌 清美



活性水素水で気持ちスッキリ

足湯では水素の力と温めることで血行を良くし、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！

成長期に身長を伸ばしたい方へ！

いは薬局 案内人：いは薬局 2代目 伊波 重徳



早めに対策すれば幼稚園から高校生まで通用

かつて琉球の民はカルシウム豊富な骨民族だった！現代は食習慣の変化でカルシウムをはじめ多くのミネラルが失われる事も。講座では身長を伸ばす秘訣や食事・運動のコツをわかりやすく解説！受講日からすぐ実践でき、成長期のお子さんにピッタリ☆特にお子さんが直接参加することで、学びを日常に活かしやすく効果的です！

11.29^土

13:00～15:30

参加費 2,000円 定員 3名

申込方法 電話予約(先着順)

お問合せ 098-878-3008 (10:00～18:00)

会場 アルペンローゼ | 浦添市伊祖3-13-9

エプロン、三角巾、水筒持参。靴での参加をお願いします。

11.2^日 / 12^水 / 16^日 / 26^水

①10:00～11:00 ②12:00～13:00

参加費 5,000円 (ペアの場合は1組6,000円)

定員 1～2名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ 098-879-4137 (9:00～18:00)

※水・日は対応不可(当日は開始30分前より対応可能)

会場 パークレー整形外科スポーツクリニック

浦添市当山2-2-11 パークレーズメディカルモール201

動きやすい靴、格好でお越しください(スカートNG)。

11.3^月 / 12^水 / 15^土 / 16^日 / 26^水
30^日

[3.16.30日] ①9:00 ②11:00 ③14:00 [12.26日] ①9:00 ②11:00
③14:00 ④19:00 [15日] ①7:30 ②18:30 (所要時間60分程度)

参加費 1,000円 定員 10名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ 098-879-3931

※月・火・木・金：9:00～21:00 / 土：9:00～18:00

会場 パークレー整形外科スポーツクリニック

浦添市当山2-2-11 パークレーズメディカルモール201

11.1^土～11.29^土 ※水・日・祝
定休日

予約の際に日程調整させていただきます

参加費 2,000円 定員 4名/回 申込方法 電話予約

お問合せ 098-879-3931

※平日：9:00～21:00 / 土：9:00～18:00

会場 パークレー整形外科スポーツクリニック

浦添市当山2-2-11 パークレーズメディカルモール201

室内用運動靴の用意と動きやすい服でお越しください。

11.28^金

①10:30～11:30 ②19:00～20:00

参加費 無料

定員 30名/回 申込方法 電話予約

お問合せ 098-875-4300

会場 浦添市産業振興センター・結の街 小研修室-1

浦添市勢理客4-13-1

毎週 月～土曜日 ※祝日は除く

①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30 ⑤15:30
(所要時間60分)

参加費 2,500円 定員 2名/回

申込方法 電話予約 お問合せ 098-875-4300

会場 (有)智通沖縄 | 浦添市仲西3-16-8

足裾をまくれる服装でお越しください。

11.8^土 / 11^火 / 15^土 / 18^火

8.15日 12:00～12:50 / 11.18日 11:00～11:50

参加費 親子1組 500円 (資料印刷代や試飲代)

定員 5組 申込方法 電話予約

お問合せ 080-7118-8785 (10:00～17:00)

会場 いは薬局 店内 | 浦添市城間 3-1-1

参加費の500円のみで構いません。

<女性限定>トルマリン蒸窯温浴体験

株式会社バダーム 案内人：代表取締役社長 大城 り子

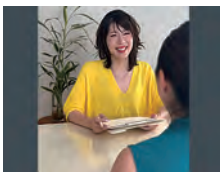


トルマリンの遠赤外線効果で体の奥からデトックス♪

じんわり芯から温まって、血行促進や免疫力アップ、さらにデトックスまで期待できちゃうトルマリン温浴。実は温熱療法は古代エジプトの時代から続く歴史ある健康法なんです。琉球でも自然の力を“ぬちぐすい”と大切にしてきました。癒しの蒸気に包まれて、心も体もふわっと軽くなりませんか？

人間関係のお悩み相談

Adorable(心映く相談室) 案内人：心映く相談室 山本 裕佳子



心理師と話して心をすっきり軽くしませんか

琉球の時代から受け継がれる「ゆいまる(助け合い)」の心。人間関係の悩みは御万人(うまんちゅ=みんな)同じです。臨床心理士・公認心理師の資格を持つ心の専門家が、あなたのお話を丁寧に聴き、解決に向けてどうしたらいいかを一緒に考えます。終わる頃には、きっと笑顔で歩き出せるはずです♪

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 兼箇段 禎美

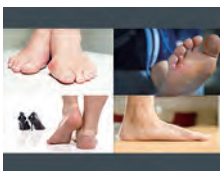


今の不調はもしかすると身体のゆがみかも？

痛みや疲れの原因は骨格のズレなの？王朝時代はそんなこともなかったかもだけど、現代人は長時間のデスクワークや立ち仕事、パソコンや携帯、ゲームなどで身体への負担が大きい。日々の生活で骨格のバランスは崩れ、色々な不調ができてしまいます。心当たりありませんか？これを機会に骨格を整えちゃいましょう☆

美しく歩くための足診断

アフアフ(健康)ウォーク 案内人：代表 儀間 ゆかり



姿勢が変わればこころも変わる

浦添には首里城へと続く当山の石畳が残り、昔の人々は健脚で日々を歩み抜いてきました。現代では靴や生活習慣の影響で足が弱がち。本プログラムでは足の相談や姿勢診断を通じて、“歩く力”を見直し、美しく健やかに歩む力を取り戻すお手伝いをします。

楽しく足が速くなる子供の全身運動

OKNW Running Club 案内人：メインコーチ 佐々木 弘幸



集まれ小学生！楽しく上手に運動しよう♪

本土復帰を記念して開催された若夏国体以来、沖縄からはボクシングやバスケット、空手など世界で活躍する選手が続々！オキナワキッズランでは、将来どんなスポーツにも役立つ体の基礎づくりを楽しく学びます。足が速くなる練習を通して全身をバランスよく鍛え、未来のチャンピオンを目指して一緒に走ろう！

<女性限定>マットピラティス体験

医療法人泰整会パークレー整形外科スポーツクリニック 案内人：理学療法士×Phi pilatesインストラクター 稲福 咲貴



友達と始める“身体が変わる”ピラティス

琉球舞踊は、体力や柔軟性を養うための運動として健康作りにも役立っていました。現在は運動する機会が少なく運動不足になりがち。本プログラムでは、理学療法士として培った知識を活かして、体の状態を丁寧に評価&効果的にピラティスを指導します。一緒に身体を動かしましょう！

写真で自分の魅力を発見しよう！

ENJOY STUDIO 案内人：お客様の笑顔を引き出す魔術師 遠藤 英典



プロのカメラ機材で撮影セルフスタジオ

琉球の歴史は文献だけでなく、訪沖した旅人たちの写真などにも鮮やかに残されています。カメラ越しの景色って、撮影者のまなざしが切り取られる感じで素敵ですよね。今回のセルフフォトスタジオでは、簡単操作のレクチャー付きで誰でも気軽に体験できます☆友人・カップル・ファミリーで最高の思い出写真を撮っちゃおう♪

11.1^土～11.30^日

10:00～17:00(所要時間1時間)

参加費 2,000円

定員 4名/日 申込方法 電話予約

お問合せ 098-873-0139

会場 エステサロン求美國 | 浦添市前田1-48-10 求美國

服装：軽装、持ち物：水筒(お店での用意もあります)

11.4^火 / 10^月 / 24^月 / 29^土

①10:00～10:30 ②11:00～11:30 ③12:00～12:30
④13:00-13:30 ⑤14:00～14:30

参加費 2,000円

定員 2名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ life.shines2024@gmail.com

会場 Adorable

浦添市安波茶2-1-6サンシティビル3階

11.1^土～11.30^日 ※日曜定休
(相談可)

①9:30 ②11:00 ③12:30 ④14:00 ⑤15:30 ⑥17:00 ⑦18:30

参加費 3,000円 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 (9:30～21:00)

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。

11.2^日 / 14^金 / 21^金 / 22^土 / 26^水
28^金 / 30^日

14.21.26.28日 ①15:00 ②16:00 ③17:00 ④18:00
2.22.30日 ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00
⑤15:00 ⑥16:00 ⑦18:00

参加費 大人 2,500円 子ども1,000円

定員 3名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ 090-6631-7924 (14:00～18:00)

会場 アフアフスタジオ | 浦添市当山2-6-10

11.5^水 / 12^水 / 15^土 / 19^水 / 26^水
29^土

5.12.19.26日 18:00～19:30 / 15.29日 9:30～11:00

参加費 500円/回

定員 10名/回 申込方法 電話予約

お問合せ 080-3395-8541 (10:00～18:00)

会場 宜野湾マリンパーク | 宜野湾市宇地泊3-18

動きやすい服装・タオル・飲み物

11.5^水 / 9^日 / 19^水 / 23^日 / 24^月

①8:00～9:00 ②9:30～10:30 ③11:00～12:00

参加費 パーソナル 5,000円 ペア1組 6,000円

定員 1～2名/回 申込方法 WEB予約

お問合せ 098-879-3931 (9:00～18:00)

※水・日は対応不可(当日は開始30分前より対応可能)

会場 パークレー整形外科スポーツクリニック

浦添市当山2-2-11 パークレーズメディカルモール201

動きやすい服装、お水を持参してください。マットはこちらで用意します。

11.1^土～11.30^日

11:00～17:00(撮影時間15分)

参加費 3,500円/2名(30分) ※1人追加+1,000円

定員 5名 申込方法 WEB予約

お問合せ 090-2273-4578(平日 10:00-17:00)

5000m1440@gmail.com

会場 ENJOY WEDDING内 | 浦添市港川12-9-9 56号

撮影小物無料レンタル可能

34

35

36

37

38

39

40

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



貴方に似合う眉のアドバイス♪即垢抜け眉に！

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描いていました。美意識の高いうなちゃんちゅうな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♪

毎週 月・金曜日 / 11.2日 / 8土

/ 9日 / 22土 / 25火 / 30日

毎週月・金曜日 ①10:00 ②13:00 ③15:00 / 2日 13:00
8、9、22、25、30日 ①10:00 ②14:00 (所要時間90分)

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 (9:00~19:00)

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

お使いのアイブロウをご持参ください(貸し出し用も有)



私をもっと輝かせる色

Adorable 案内人:浦崎 とも子 HIRO



カラー診断&メイクで会おう新しい私

琉球王朝ゆかりの地・浦添で、パーソナルカラー診断と似合うメイク体験を通して、あなたの「本当に似合う色」と魅力を引き出します。歴史ある街の雰囲気を感じながら、自分だけの“あなたの美”を見つけて、ちょっぴり特別な時間を楽しんでみませんか？

11.1土 / 15土 / 22土 / 24月 / 29土

①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③12:30~13:30
④13:30~14:30 ⑤14:30~15:30

参加費 4,000円 定員 2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



めんそ〜れ〜 簡単！美容ケア

ケア&ビューティースクール MaTo(アドラブル) 案内人:名嘉 律子



たった数分で、あなたを笑顔に

琉球王朝時代、人々は美や装いを楽しみつつ、心と体の健康も大事にしてきました。こちらのプログラムでは、介護美容としてアロマタッチやネイルケア、眉レッスンの中からチャレンジ！琉球の香りや色を感じながら、ちょっぴり贅沢に元気で美しい自分を取り戻すひとときを楽しんでみませんか？

毎週 火・土曜日 ※8日は除く

①10:00 ②11:00 ③12:30 ④13:30 ⑤14:30(所要時間30分)

参加費 500円 (アロマオイル+100円、ネイルデザイン[シールor水玉模様]+100円)

申込方法 WEB予約 定員 2名/回

お問合せ 080-4110-5774 / kokoyan@icloud.com

会場 ADORABLE | 浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階

マッサージを受ける方は袖がゆったりとした上着でお越しください



とろける至極マッサージで全身解放体験

シェイプスガール浦添店 案内人:代表 仲村 みさ



全身オールハンドほぐしと伸ばしの60分

仕事に家事とがんばる女性のために、悩みや疲れを忘れる特別な全身解放の時間をご用意。体験期間中の特別価格でマッサージが受けられます。琉球の女性たちは舞踊や作業を通して体を鍛え、しなやかさと健康を保ってきました。骨格と筋肉のプロによる至極の手法で、日々の疲れをスッキリ解消。心も体も軽やかになるひとときを♪

11.3月~11.30日

9:00~20:00(所要時間60分)

参加費 5,000円 (女性のみ)

申込方法 電話予約

お問合せ 090-6864-0926 (ショートメッセージ対応可能)

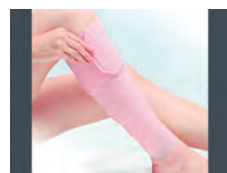
会場 シェイプスガール浦添店 | 浦添市内間3-30-12 1F

服装自由。契約駐車場有、予約時にご案内します。



リンパマッサージで美脚づくり

ダイアナエル 案内人:チーフプロポーションカウンセラー 宮里 真弓



1回で太もも-2センチが叶えられる

沖縄に昔いたヤブー(治療師)の伝統療法でも、薬草を使ったマッサージで心身を整えていたそうです。むくみと脂肪に効くマッサージジェルを使用した、リンパマッサージを体験しませんか？プロの技で全身の巡りを整えれば、心も身体もスッキリ☆見違えるような美脚を、一緒に手に入れちゃいましょう！

毎週 水曜日

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

参加費 1,500円(体験プレゼントあり) 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 メゾン伊祖204

Tシャツ、短パン、バスタオル・フェスタオル1枚



パーソナルカラー診断

メグスタイル 案内人:メグスタイル代表 外間 恵



似合う色で、もっと自分らしく

琉球の織物が色に込められた意味で人々を彩ってきたように、私たち一人ひとりにも輝きを引き出す色があります。パーソナルカラー診断で「あなた色」を見つけ、自分らしさをもっと美しく表現してみませんか？新しい自分に出会うワクワクの時間をお届けします♪

11.2日 / 12月 / 15土 / 22土 / 24月

26火

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 (ショートメール予約も可能)

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(1階ロビーフロア)

浦添市勢理客4-13-1

服装は自由です。持ち物も必要ありません。



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もらい、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/>



