

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。

03 10 15 27 29 30 32 35
37 38 42 43 44 48 50 53

月	火	水	木	金	土	日
11月						
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	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 52
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	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 49
27 赤口 18	28 先勝 40	29 友引 12 54	30 先負 04 11 22 23 28 49	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。

浦添を楽しむ地域体験イベント



りっか!浦添

2023 vol.6

いこうよ!

見て、触れて、味わう。
浦添再発見。

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!



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
- 警伝統・文化
- 識る
- 食
- 健康
- 美

※価格は全て税込となります。

01

おきなわ国際協力・交流フェスティバル体験

独立行政法人国際協力機構(JICA)沖縄センター



浦添から世界にふれよう!浦添歴史冊子も進呈

世界の架け橋となって、多くの国の人々が行き交った琉球王朝。JICAでは、万国津梁の時代を彷彿させるような祭典「おきなわ国際協力・交流フェスティバル」を開催!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盛りだくさん☆浦添ブースでは歴史小冊子「うらしーんちゅぬ宝」も無料配布します!

11.25 土

10:00~18:00

参加費 無料 申込方法 予約不要
お問合せ 098-876-6000 (9:30~17:30 平日)
会場 JICA沖縄(JICA沖縄国際センター)
浦添市前田1143-1

レストランは実費ご負担となります



02

TikTokやInstagramで使える写真撮影

アドラブル 案内人: 仲嶺ひろみ



何気ない日常の思い出を残す

移り変わりの激しい時代だからこそ、楽しいひとときやさりげない表情を、素敵な思い出として残しませんか?ご家族で、お友達と、お一人様でも気兼ねなくご参加ください。(ペットとの参加は応相談。小動物は可)琉球王朝時代にもそんな技術があったら、生き生きとした人々の暮らしが今に伝わってたら素敵だなあ。

毎週 金・土曜日

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

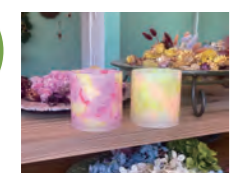
参加費 1人 1,500円(家族1組2,000円)
定員 1~3名(ご家族1組) 申込方法 電話予約
お問合せ 090-9789-6895 (10:00~16:00)
会場 ADORABLE
浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階



03

キャンドルホルダーワークショップ

RAINBOW SOUL OKINAWA 案内人: RiN



灯したキャンドルをINI置くだけで美しい

ドライフラワーやブリザードフラワー、ドライフルーツ、貝殻など、あなた好みの自然素材を選んでつくる世界にひとつの美しいキャンドルホルダーに心をときめかせてみませんか?古来から自然崇拝が信仰の中心になってきた沖縄だからこそ、沖縄らしい自然由来のキャンドルホルダーでああなたのお部屋に素敵な彩りを☆

11.1 水~11.30 木

10:00~18:00

参加費 3,200円 定員 10名
申込方法 電話予約
お問合せ 080-3979-4747 (10:00~18:00)
会場 RAINBOW SOUL OKINAWA
浦添市港川2-13-1-47 港川ステイツサイドタウン内



04

Tシャツリメイク&カスタマイズ術

Adorable 案内人: 浦崎とも子



お手持ちのTシャツをお気に入りの一着に

お手持ちのTシャツを新たなデザインにリメイク・カスタマイズして、お気に入りの一着へと蘇らせてみませんか?琉球王朝時代、布はとっても貴重なもので、農民が2-3ヶ月かかって作り上げ、税として王朝へ納められていました。そんな時代に想いを馳せつつ、大量消費の時代だからこそSDG'sな選択を!

毎週 木・金・土曜日

①10:00~11:30 ②12:00~13:30 ③14:00~15:30

参加費 基本料金1,000円(材料費500円~1,000円)
定員 5名 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Tシャツをご持参ください。リメイク、カスタマイズにご使用になりたいものがあればあわせてご持参ください



05

グラデーションカラー診断

アトリエA-Simpie 案内人: hiro



カラーで日常を楽しく過ごしませんか?

琉球王朝の大きな特徴のひとつとして、まばゆいほどの色彩美が挙げられます。特許取得のグラデーションカラースケール®を用い、あなたにピッタリなカラーを見つけて暮らしに更なる彩りを加えてみませんか?あなたに似合うカラーのハンドメイドアクセサリもプレゼント☆ ※売上の一部は社会福祉活動に寄付します。

11.3 水/4 土/18 土/25 土

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

参加費 3,800円 定員 2名
申込方法 WEB予約
お問合せ aoikuma1083@gmail.com
会場 ADORABLE
浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階

通常価格7,000円をりっか浦添イベント価格でご提供



屋富祖3軒飲み歩きツアー♪

株式会社ネクスフィールド 案内人: 屋富祖通り会案内人 銘苅俊一



女性も安心♪扉の向こう魅惑の名店へいざ出発!

りっか!恒例の大人気企画リターンズ!かつて米軍関係者で賑わった面影を残しつつ、個性的な店舗が増え続けている屋富祖。隠れた名店や敷居の高いお店でも、屋富祖を知り尽くす前通り会長と一緒に心配なし☆一緒にしご酒を楽しみましょう!戸出会いあり、笑いあり、お茶目な私とディープな街屋富祖へレッツDIVE!!

11.10 金/17 金/22 水

19:00(18:50集合)~22:00

参加費 6,000円 定員 4名
申込方法 WEB予約 お問合せ 090-2171-7224
会場 不動産会社ネクスフィールド
浦添市屋富祖4-5-27

スニーカー等を履いて歩きやすい格好なら大丈夫です。



06

花びらモチーフのパーツでアクセサリー作り

メグスタイル 案内人: KU-Accessory クリタアヤノ



「顔タイプ診断」でオリジナルアクセ作り

沖縄で咲く花々の花びらパーツや淡水パール、天然石等を組み合わせ、あなた好みのピアスorイヤリングを作ります。「顔タイプ診断」と同時開催するので、診断後にお顔に合った形に仕上げることもできますよ♪ジューファアや房指輪などたくさんさんのアクセサリーがあった琉球王朝の女性もきっとオシャレだったんだろうなあ。

11.8 水/15 水/19 日/23 祝/25 土

10:00~16:00

参加費 2,000円 定員 2名
申込方法 WEB予約 お問合せ kurita_a@kaiba.biz
会場 株式会社ネクスフィールド
浦添市屋富祖4-5-27-1F

パーツの追加料金あり



07

親子で学ぼうSDGs

げんき宮家 案内人: 宮里 聡



SDGs、自分ゴトとして考えてみましょう

貧困、温暖化、環境破壊、差別。毎日のように社会問題のニュースが流れているけれど、これっていったいなんだろう?海を尊び、自然と調和し、資源を無駄にせず、外国人とも交流した琉球王朝は今よりずっと持続的だったんじゃないかなあ?ゲームを通じてSDGsを体感し、気づき、自分たちにできることを考えよう!

11.3 祝/4 土/5 日

11 土/25 土/26 日

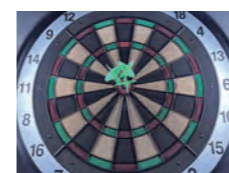
①10:00 ②14:00(3-5日のみ)
参加費 大人 2,000円 / 子供 1,000円
親子(親1名,子1名) 2,000円
定員 8名 申込方法 WEB予約
お問合せ genki.miyazato@gmail.com
会場 浦添市産業振興センター結の街1F | 浦添市勢理客4-13-1
筆記用具など持参



08

初心者でも楽しめる ダーツ入門

Sugar 案内人: 野嶋 大志



ちょっとしたコツで誰でも気軽に楽しめる!

琉球古武術は空手や棒術が有名だけど、実は弓術も練習されていました。弓矢の練習が起源のダーツを気軽に楽しめる場所がなんと勢理客に!体験では、投げ方や狙いどころなどを丁寧に教えます。ちょっとしたコツを掴めば点数もぐんとアップ!お一人様でも、多人数でも。みんなで楽しめばきっとあなたもダーツの虜☆

11.10 金/17 金

18:00~20:00

参加費 2,500円(1ドリンク付き)
定員 8名 申込方法 電話予約
お問合せ 090-9497-9551 (15:00~22:00)
会場 sugar | 浦添市勢理客3-11-1安謝橋ビル3F
中学生以上/ダーツを投げやすい服装



09

家族と仲間と楽しく体験撮影

セルフフォトスタジオ ENJOY! 案内人: フォトプランナー 福瑞 瑞希



自分のタイミングで撮影するセルフスタジオ

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。今回の体験では、浦添のセルフフォトスタジオで撮影のコツをお教えます!友人・カップル・ファミリーでインスタ映えする写真を撮っちゃおう!

11.1 水~11.30 木

①10:30 ②11:00 一組30分(撮影15分+データお渡し15分)

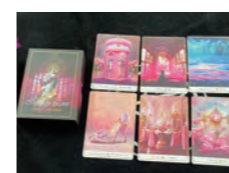
参加費 1人1,000円
定員 1日最大2組 申込方法 WEB予約
お問合せ 098-975-9833(10:00~17:00 月曜定休)
会場 ENJOY! WEDDING | 浦添市港川2丁目9-9
かわいい、カッコいい洋服でお越しください



10

オラクルカード

龍球ヒーリングサロンPure Love Okinawa 案内人: 松岡 彰子



エンジェルからのメッセージをお伝えします

天使や宇宙、高次元の自分自身からのお告げを受け取ってませんか?古い大國・中国との交易で琉球王朝でも盛んなった占星術。今回の体験ではオラクルカードを用い、選択肢によって異なる未来を見通したり、なりた自分・かなえない願いを実現するための方法などについての詳しいお告げが受け取れます。

毎週 木・金・土曜日

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

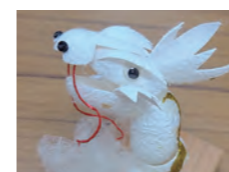
参加費 大人:1,000円/子供:750円
定員 1名 申込方法 電話予約
お問合せ 080-5176-6290 (9:00~17:00)
会場 ADORABLE
浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階



11

好評につき第二弾!! 繭玉で干支人形作り体験♪

株式会社沖縄美健販売 案内人: 指導員 伊佐幸子



繭玉で令和6年度の干支(辰)飾りを作ろう!

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。それくらい養蚕業は沖縄経済を支えてた産業でした。いま、再び浦添の特産品として注目を集めてるうらそえ織に必要な蚕の繭玉を使って、来年の干支である辰の正月飾りを作成するワークショップを開催します☆蚕や絹糸の知識も身についたら一石二鳥ですよ!

毎週 水・日曜日 ※8、22日は除く

①10:00~11:00 ②13:00~14:00 ③15:00~16:00

参加費 1,000円(材料費込み)
定員 1枠5名 申込方法 WEB予約
お問合せ 098-943-0623 (平日8:30~17:30)
会場 浦添市養蚕絹織物施設 サン・シルク1F
浦添市伊奈武瀬1-7-2 1F


エプロン(服を汚す恐れがあるお子様等)、マスク



12

シルクショールはた織り体験

うらそ織協同組合 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!

琉球王朝を内側から支えてきた養蚕。浦添では桑や蚕を育て、手挽き糸が特徴のうらそ織が生まれています。今回は天然染料で染めた絹糸を使い、好きなヨコ糸を選ぶことでオリジナルショールが作れる体験をご用意。織り子さんがお手伝いすることも可能。紡毛機を使い手紡ぎ糸づくり体験も。休憩時には桑茶と桑菓子をどうぞ!


11.3 祝~4土/11土~12日/18土~19日
25土~26日 10:00~16:00

参加費 20,000円(2日間、150cm)
定員 1名 申込方法 WEB予約
お問合せ 098-988-4459 (10:00~17:00)
会場 サン・シルク 2階| 浦添市伊奈武瀬1-7-2-2F

昼食はご持参または近くの食堂などをご利用ください。

約20分で完成!はた織り体験

うらそ織協同組合 案内人: 織子(理事) 金城良子



昔ながらのはた織り機を使い初心者でもOK

大交易時代に様々な文化や技術がもたらされ、日本の技術も合わさった伝統の一つが沖縄の手織り。サン・シルクではいつでもむかしながらのはた織り機で気軽に体験できます。タテ糸は色違いの3台をご用意。親子やカップル、友人とも楽しめるコースです!ヨコ糸を選びオリジナルのコースターやしおりを作ってみませんか?


11.1 水~3祝/9土~12日/16土~19日
24金~26日 ①10:30 ②11:30 ③13:30 ④14:30

参加費 コースター 1,000円 / しおり 800円
定員 3名 申込方法 WEB予約
お問合せ 098-988-4459 (10:00~17:00)
会場 サン・シルク 2階| 浦添市伊奈武瀬1-7-2-2F

※小学生から可能。身長130cm以上だとスムーズに織ることができます。

レザーカードコインケース作り

株式会社 久樹 案内人: 鏡平南 樹



10色の革からお好きな色をチョイス☆

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でした。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。天然皮革を使ったカードコインケース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?

11.1 水~11.30 木 ※日・祝定休


平日 ①19:00 ②20:30/土曜日 ①15:30 ②17:00

参加費 2,200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)
会場 ㈱久樹| 浦添市牧港2-1-3 コーポレセーナ101

持ってくる物:作りたいという気持ち

うらび体験企画 親子で作る漆喰シーサー教室

うらび運営共同企業体 案内人: 池原修



親子で楽しく、おうちの守り神を作りましょう!

沖縄といえばシーサー!というくらい有名なシーサーも、実は琉球王朝時代に伝わりました。元々は特別な人や物の守り神だったんですって。そんなシーサーを自分の手で作ってみませんか?親子で1体ずつ作ってペアシーサーにしても、協力して1体を作ってもOK♪とおきの特別な漆喰シーサーをおうちに飾ろう!


11.4 土/11土 ※11.4/11の全2回受講必須!
9:30~12:00

参加費 A(親子で1体ずつ) 5,000円
B(親子で一緒に) 3,000円
定員 シーサー12体まで 申込方法 WEB予約
お問合せ 098-879-3219 (9:30~17:00、金曜~19:00)
会場 浦添市美術館 ピロティ| 浦添市仲間1-9-2

汚れても良い服装でご参加ください。

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

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☆これは参加しなきゃ!


11.11 土/25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

描いた絵かイラスト画を持参。服装は普段着。

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: 琉球かれん師範講師 津嘉山博実



~沖縄で生まれた癒しの楽器を演奏しよう~


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さの楽器があれば、ていんさぐぬ花や沖縄の曲、唱歌、童謡、歌謡曲、ポップス、クラシックなどが短時間で弾けるように!

毎週 月・水 曜日 ※29日を除く
13:30~15:00

参加費 一回500円 定員 10名
申込方法 電話予約
お問合せ 090-7585-2868 (コメスルミコ)
会場 浦添市立中央公民館| 浦添市安波茶1-1-2

国指定文化財【伊祖グスク】散策!

伊祖自治会 案内人: 伊祖自治会会長 銘苅良二



自治会長が案内する国の名勝【アマミクヌムイ】

てだこ英祖王の生誕地「伊祖グスク」。琉球国土創生神アマミクが造ったことが「おもしろ第十五」にも謡われ、琉球の歴史を語るうえで欠かせない場所として国名勝「アマミクヌムイ」のひとつにも指定されています。緑豊かな空間にある石積みなどから古琉球に思いを馳せながら、自治会長とともに伊祖を散策します。


11.18 土 10:00~12:30 伊祖グスク駐車場集合
(雨天時中止の場合がございます)

参加費 1,000円(散策終了後の茶菓子込み)
定員 15名 申込方法 WEB予約
お問合せ uezu358@gmail.com
会場 伊祖グスク| 浦添市伊祖3-47-11

歩きやすい服装と運動シューズで参加下さい。

浦添市美術館&浦添市立図書館探検!

フットバスうらそえ 案内人: 浦添市美術館館長 糸数政次 浦添市立図書館館長 上江洲徹也



美術館館長&市立図書館館長が案内します!

昨年大人気だったプログラムが装いを新たに再登場!今回は、普段は入れないスペースを探検したり、オオゴマダラ蝶ハウスへ足を運んだり。両方も有名な建築家・内井昭蔵氏が設計に携わっているのでその特徴を学んだり、心も知識も満たされること請け合いの特別ツアーをご用意して皆さんのご参加をお待ちしています☆


11.11 土 9:45~13:30
(9時45分美術館ロビー集合)

参加費 美術館は常設展示入場料を当日お支払下さい(高校生以下無料)、図書館は無料です。
定員 10名 申込方法 WEB予約
お問合せ uezu358@icloud.com
会場 浦添市立図書館| 浦添市安波茶2-2-1

歩きやすい服装でご参加下さい。

希少!純黒糖づくり体験

仲宗根黒糖 案内人: 仲宗根黒糖 代表者 仲宗根 聡



もう戻ることのできない”本物の黒糖”への誘い

サトウキビから黒糖を作る製法が中国から沖縄に伝わって400年あまり。地窯で煮詰める昔ながらの製法で、原材料のサトウキビにもこだわり抜く案内人と一緒に、本物の黒糖づくりと本物の味に出会っていただきます☆もう、この純黒糖から離れられなくなるかも!お好きな商品1つお持ち帰り頂けます!


11.4 土 10:00~11:30

参加費 2,000円 / 親子1組 3,000円
子ども追加1名につき+1,000円
申込方法 電話予約 申込方法 電話予約 申込方法 電話予約
お問合せ 098-878-2060 (18:00~20:00 平日のみ)
会場 仲宗根黒糖| 浦添市経塚466-1

エプロン・軍手をご持参ください
お土産として1組につき1個仲宗根黒糖商品をチョイス
全員にできたてMY黒糖をお持ち帰り頂けます

マヤ暦

minmin1395 案内人: 伊敷民子



♡マヤ暦で本当の自分を活かす♡

古代マヤ文明で使われていたマヤ暦には、今を俯瞰的に捉えて今後に活かす知恵と工夫が凝縮されています。今回の体験は、あなたの本質や能力を把握し、どう心がければいい人生が送れるのかをアドバイス!今でも琉球暦が販売されているくらい暦を大切にしていた沖繩人だからこそ、先人の知恵をご活用ください☆


毎週 木曜日、第3金曜日
①10:00~ ②11:30~ ③13:30~ ※所要時間1時間

参加費 2,500円 定員 3名
申込方法 電話予約 申込方法 電話予約 申込方法 電話予約
お問合せ 090-9782-4628 (平日10:00~18:00)
会場 ADORABLE
浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階

筆記用具(紙とペン)を持参ください。

アロマレッスン

アロマサロン mite(ミーテ) 案内人: ファウティ 知恵子



お悩み別アロマケアのススメ

沖縄の伝統的な家にあったアタイグアアには植物とともに生きる知恵が満ちていました。沖縄の養生には「以類補類」の考え方が根付いています。今回の体験では、本来自分の持っている免疫力や治療力を上げるために、植物のパワーを活用したホームケアができるよう、お悩みなども伺いながら最適な香り選びを行います。


毎週 木・金・土 曜日 ※10、24日を除く
①10:00~ ②11:30~ ③13:00~ ※所要時間1時間

参加費 2,000円 定員 3名
申込方法 WEB予約 申込方法 WEB予約 申込方法 WEB予約
お問合せ 090-9711-1319 (10:00~17:00)
会場 ADORABLE
浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階

筆記用具を持参ください。

サンゴ苗作り体験

沖電開発株式会社 案内人: 當銘 一真



100年先にも豊かな海を

琉球の歴史を海から見守ってきたサンゴ礁。大型開発によって傷ついたサンゴ達を、そととずっと守り続けてきた施設は、SDGsの最先端ともいえるかも!毎回りっか!で大人気の養殖サンゴの苗づくりや、ウミガメのエサやり体験、ヒトデとの触れ合いなど、子どもにも大人にも知ってもらいたい大切な体験が今ここに!


11.11 土 ①9:30~ ②11:00~ ③13:30~

参加費 4歳未満 無料 / 小学生未満、付添 550円
小学生 1,100円 / 中学生以上 2,200円
定員 20名 申込方法 WEB予約
お問合せ 098-875-4477(平日9:00~17:00)
会場 沖電開発(株)水産養殖研究センター/
浦添市牧港5-22-6(牧港漁港内)

ハンドタオル、お飲み物等をご持参ください。

コーヒーの炭火焙煎体験☆

炭火焙煎工房 琉球ワールド 案内人: 代表者 具志堅保男



もう、市販のコーヒーには戻れない!

今から100年前、沖縄から多くの人々が南米へ移住しました。そこで得た本物のコーヒー文化を沖縄に持ち帰ったペルー日系3世オーナーによるりっか!限定名物企画!温度変化が小さく赤外線が多い炭火を使い、希少なコーヒー豆を内側からじっくり焙煎しちやいます♪自分で焙煎したコーヒーは格別一杯になること請け合い☆


11.3 祝/11土/18土/23祝
①9:30~10:50 ②11:10~12:30

参加費 3,500円 定員 4名
申込方法 電話予約 申込方法 電話予約 申込方法 電話予約
お問合せ 080-6689-5275 (9:00~20:00)
会場 炭火焙煎工房 琉球ワールド| 浦添市城間1-8-5

炭を扱いますので、汚れてもよい服装でお越し下さい。

初心者でも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 末吉シヨ乃



専門インストラクターが優しく教えます。

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?

11.4 土/5日 10:00~16:00 お一人様15~20分

参加費 1,000円 定員 1時間4名様
申込方法 WEB予約
お問合せ 098-867-1520 (10:00~18:00)
会場 浦添市産業振興センター 結の街 3F大研修室
浦添市勢理客4-13-1 3F

動きやすい服装でお越しください

稼働率を上げるための空室物件対策

有限会社大吉宅建 案内人: 代表取締役 名嘉真 秀



やり方を少し変えるだけで実は…もっと儲かる!

空き物件の稼働率UPを目指して!実際の物件を見ながら、または当社管理物件を見ながら、立地を活かした募集方法や住居用→事業用へのターゲット変更などについてアドバイスします。琉球王朝が設置した国学ではきっと教えなかっただろうけど、ノウハウが詰まったこんな実務講座があったらたくさんの人に喜ばれたかも♪

11.1^水~11.30^木

お時間は電話予約の時承ります ※所要時間約90分

参加費 無料 定員 4名

申込方法 電話予約

お問合せ 098-879-1160(月~土10:00~18:00 | 担当:名嘉真)

会場 (有)大吉宅建 | 浦添市伊祖2-28-1

お車で物件まで移動します。



ハンバーグ×玄米弁当とオーガニックティーの販売

organize 案内人: 前田美紀子



芳醇な味わいの県産「キビまる豚」ハンバーグ

命果報どう 弊果報。そんな黄金言葉ならぬ黄金弁当がりっか!初登場!美容・健康に必要な栄養素がたっぷり含まれる3分つき無農薬玄米に、黒米・小豆・桑の葉パウダーを加えて柔らかく炊き上げた玄米ごはん。県産草彥を食べて育つキビまる豚の上質なハンバーグもオススメ!りっか!らしい健康美食体験をご堪能あれ!

毎週 木曜日

11:30~14:00

参加費 1つ 1,000円

限定 30食 申込方法 電話予約

お問合せ 090-5941-8080 (9:00~16:00)

会場 ADORABLE

浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階



スイーツで感じる浦添の歴史恋物語

仏料理 ラ・ミロワール 案内人: オーナーシェフ 上谷喜美夫



尚寧王とアオリヤエ妃の深い愛を味わうケーキ

首里と浦添の2つの尚家の懸け橋となった尚寧王と阿応理屋恵(アオリヤエ)。2人の愛の物語に想いを馳せながら浦添ようどれを歩きデザインしたケーキです。しっとりしたテリーヌで苺むす感じを再現しつつ、緑や石垣の荒々しさも表現しました。アオリヤエ妃と尚寧王の深い愛を、甘くほろ苦いケーキからお確かめください。

11.1^水~11.30^木

10:00~19:00 ※月曜定休

参加費 1,300円 限定 183点

申込方法 電話予約

お問合せ 098-874-3659(10:00~21:00)

会場 ラ・ミロワール浦添店 | 浦添市伊祖2-30-2

お持ち帰りのみ



大満足!お土産付そばランチ定食

株式会社げっとう食品 案内人: 代表取締役兼そば屋のおやじ 知念輝雄



月桃麺一筋の老舗麵屋と浦添の歴史の饗宴

王朝時代から親しまれる月桃に魅了され、県内唯一の月桃乾麺で多くのお客さまご愛顧いただく麵処ちばとおーんどでは、選べる特製麺(月桃そば・桑そば・沖縄そば・うどん)に、揚物・ジュシー・小鉢・漬物がセットの充実ランチをご用意!期間中は特別に、750円以上飲食の方へ月桃乾麺100gをプレゼント☆

11.1^水~11.30^木

10:30~15:00

参加費 750円

申込方法 予約不要

お問合せ 090-9785-7465 (10:30~15:00 木曜定休)

会場 麵屋 ちばとおーんど | 浦添市勢理客2-10-14

直接店舗にお越しください。



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、一度食べたならやめられない!エプロン姿の勇姿も写真撮影OKなので、子どももパパママも大満足です☆

11.11^土/18^土/25^土

①15:00 ②16:00 ③17:00 ※所要時間10分

参加費 300円 定員 なし

申込方法 予約不要 お問合せ 098-988-8193

会場 11日 垣花食品 | 浦添市勢理客3-4-13

18,25日 スーパー丸大勢理客店 | 浦添市勢理客2-9-13

専用エプロンを着用、わたあめ職人気分が味わえます。



アメリカの煮込みハンバーグを食す!

ビザハウス本店 案内人: ビザハウス3代目店主 坂本昭司



Salisbury Steak (ソールズベリーステーキ)

浦添が誇る名店・ビザハウスが送るりっか!限定復刻メニュー☆今回はミレニアムメニューとして人気を博した逸品をお届けします♪ふんわり柔らかなハンバーグの肉汁にガーリック、オニオン、フレッシュマッシュルームなどを合わせて煮込んだソースは悶絶!たっぷりのマッシュポテトと一緒に食べる本場スタイルで是非!

11.1^水~11.30^木 ※火曜定休

11:30~15:00 (L.O 14:00)

参加費 2,585円 限定 1815食

申込方法 予約不要

お問合せ 098-875-3939(10:00~20:00)

会場 ビザハウス本店 | 浦添市港川2-20-5

ドレスコードはございません。お気軽にご参加下さい。



星読みの野菜ソムリエホロスコープ鑑定野菜付き

アドラブル 案内人: 星比久 美奈子



星座別オススメ旬な野菜の食べ方の提案

西洋占星術は、ある時間にある場所から見たとき、どの方向に惑星があったかを見て運勢などを読み解きます。琉球王朝でも天文学を大切にしてきました。今回の体験では、ホロスコープという天体配置図を使って自分自身を理解します。鑑定後は各星座におすすめの野菜(効能や色など)レシピと、旬の県産野菜のお土産付☆

11.11^土/18^土

10:00~15:00

参加費 1,500円 定員 5名

申込方法 電話予約

お問合せ 090-1946-4901(10:00~18:00)

会場 ADORABLE

浦添市安波茶2-1-6 サンシティビル3階



神の国 出雲大社の楽しみ方講座

カミーノデアラブ 案内人: オーナー 崎山清貴



出雲大社と世界遺産の石見銀山の話と美味しい食食

旅行気分になれるカフェとして人気のカミーノ・デ・アラブから、今回は出雲大社の楽しみ方をお届け☆琉球神道の源流でもある日本の神道総本山・出雲大社。沖縄の本土復帰を祝って特別に那覇市古島の分社が認められました。そんな出雲大社と、世界遺産つながりで石見銀山のオススメスポットをご紹介します!

11.10^金/24^金

①12:00~15:00 ②18:00~21:00

参加費 1,500円(お食事とドリンク付き)

定員 10名 申込方法 WEB予約

お問合せ 098-875-2327 (15:00~21:00)

会場 カミーノ・デ・アラブ | 浦添市牧港5-13-24



34

夢の饗宴!桑葉と実のWジェラート

やんばるジェラート 案内人: サンエーパルコスタッフ



浦添市特産☆島桑を丸ごと味わおう

一般の抹茶味を超えたと大好評の桑の葉ジェラートと、多くのお客さまにご愛顧いただいた桑の実ソースのジェラート。りっか!から生まれた2つのジェラートが奇跡のコラボ☆琉球王朝を支えてきた桑の木を、丸ごとジェラートに閉じ込めちゃいました♪首都・東京をも席巻するやんばるジェラートの自信作をお試しあれ!

11.1^水~11.30^木

10:00~22:00

参加費 600円 定員 なし

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



35

桑の実と北海道厚真町産のハスカップを使ったスイーツ作り

ペーカリーアルペンローゼ 案内人: 山城興光



北と南が出会ったらどんな甘酸っぱいスイーツになる?

琉球大航海時代の扉を開けた察度王。その舞台となった浦添にて棚商いするアルペンローゼからは、浦添産・桑の実と北海道厚真町産・ハスカップを使ったスイーツづくり体験をお届けします♪北と南の特産品が浦添にてマリアージュするなんて、いかにも万国津梁な感じ☆どんな特別なスイーツに仕上がるか、乞うご期待!

11.11^土 14:00~16:00

参加費 大人 2,000円

定員 大人 3名 申込方法 電話予約

お問合せ 098-878-3008 (日祝日を除く10:00~18:00)

会場 ペーカリーアルペンローゼ | 浦添市伊祖3-13-9

エプロン、三角巾、水分補給できるもの、元気満タン!



36

桑入りさーたーあんだぎー&生地販売

仲里屋 案内人: 代表者 仲里星一



選べる6種の味に桑が新登場☆期間限定販売

500年以上の昔から宮廷料理で親しまれてきたさーたーあんだぎー。母の味を受け継いだ創業43年の仲里屋では、期間限定で桑入りあんだぎーと自宅でもお店の味が楽しめるこだわりの生地を販売!サクサク食感に仕上がるプレーン生地は500gで35個も作れちゃうから、自宅でも楽しいおやつタイムを実現できますよ!

11.1^水~11.30^木 10:00~17:00

参加費 小 55~65円 / 大 110円 (りっか特別価格)

プレーン生地 1kg:1,200円 / 500g:650円

定員 4名 申込方法 予約不要

お問合せ 098-878-4265 (10:00~18:00)

会場 仲里屋 | 浦添市内間1-10-10

プレーン生地のご注文は前日までにご予約ください



37

ご好評につき継続販売!!浦添桑の実ダブルチーズ

有限会社 白バラ洋菓子店 案内人: 比嘉 恭一



待望の桑の実スイーツが期間限定で再登場☆

王朝時代から祝い事やおもてなしに欠かせなかったお菓子。米国統治時代に洋菓子文化が流入し、チャンプルーして今に至ったお菓子たちは沖縄文化そのものです。そんな沖縄人が愛してやまない白バラ洋菓子店が今年もりっか!に登場☆桑をふんだんに使ったルビー色に輝く数量限定魅惑のスイーツは垂涎間違いなしですよ!

11.1^水~11.30^木

①9:30~20:00 ②9:00~21:00 ③10:00~22:00

参加費 2,300円

限定 各店舗 10個 申込方法 予約不要

会場

①浦添ティンダ館 | 浦添市伊祖2-10-8 | 098-879-5988

②サンエー縁塚シティ | 浦添市宇経塚652 | 098-995-7090

③サンエーパルコシティ | 浦添市西洲3-1-1 | 098-988-1531



38

3代目桑の魅力再発見プログラム

開邦高校2年 案内人: 開邦高校2年 當山珠希



商品販売を通して桑の魅力を広めます!

私たちは、学校の探究活動で浦添市の特産品である桑の認知度を向上させるプログラムに取り組んでいます。昨年、開邦高校の先輩方が始めたこのプログラムを受け継ぎ、発展させようと奮闘中です。皆さんに桑の魅力を発信し、素敵な桑の商品を販売するので、ぜひお越しください!

11.25^土~11.26^日

11:00~17:00

参加費 100円~ 定員 なし

申込方法 予約不要

会場 サンエーパルコシティ1F(沖縄島)店内

浦添市西洲3-1-1

商品によって価格は異なります。



39

絶対完走フルマラソン完走教室

株式会社タスキ 案内人: TASUKI RUNNING CLUB 代表 遠藤 英典



箱根駅伝ランナーが教えるマラソン教室

知りたいけど聞けなかった、初心者から始めるマラソン教室がりっか!に開演!箱根駅伝や実業団で活躍したコーチの手ほどきで、フォームや練習方法のアドバイスを受けながら効率的に身につけよう☆琉球のお城とお城の間には連絡・防衛拠点みたいなものがあったみたいだけど、琉球王朝にも凜足の飛脚っていたのかな?

毎週 火・金曜日

19:00~20:30 ※1か月8回練習

参加費 10,000円 ※保険別途

定員 10名 申込方法 WEB予約

お問合せ 090-2273-4578 (10:00~20:00)

会場 てだこホール横の芝生 | 浦添市仲間1丁目9-3

動きやすい服装・水分・タオル



40

27

28

29

30

31

32

33

手軽に気軽に親子テニス♪

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 (月~土9:00-21:30/日・祝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 沖縄スバルビル4階



水素水で足湯デトックス体験!

有限会社 智通沖縄 案内人: 洲鎌 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癒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

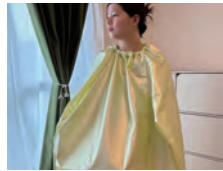
①09:30 ②10:30 ③11:30 ④13:30 ⑤14:30 ⑥15:30

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 (9:00~17:30日曜定休)
会場 智通沖縄~sukoyakastation~| 浦添市仲西3-16-8
足裾を捲る服装でお越しください。



<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

10:00~18:00 (所要時間60分)

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 (10:00~18:00)
会場 ていーだはんず 浦添市大平1-34-6 サンライズアパート201号



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は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

月~木曜 13:00~21:30/土日祝 10:00~19:00

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 (月~木13:00~22:00 土・日・祝~20:00)
会場 ボルダリングジム ボルバカ| 浦添市当山1-1-5
動きやすい格好と靴下をご持参で来店ください。



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



今しかない! 成長期対策講座

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

11:00~11:50

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(平日10:00~18:00)
会場 いは薬局内| 浦添市城間 3-1-1
参加費(資料印刷代や試飲代)の500円のみで構いません。



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



痛みよアバヨ! 腰痛対策講座

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

8日14:00~14:50/11日、25日 12:00~12:50

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(平日10:00~18:00)
会場 いは薬局内| 浦添市城間 3-1-1
参加費(資料印刷代や試飲代)の500円のみで構いません。



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



免疫力の全て 伝えます講座

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

8日12:00~12:50/11日、25日 10:00~10:50

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(平日10:00~18:00)
会場 いは薬局内| 浦添市城間 3-1-1
参加費(資料印刷代や試飲代)の500円のみで構いません。



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 兼段 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いますので、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

①11:00~ ②12:30~ ③14:00~ ④18:30~

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 (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
りっか浦添特別価格/動きやすい服装でお越しください。



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ゃね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

20月/26日/30木

①10:00~ ②13:00~ ③15:00~
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 (施術中は後ほど折返します。)
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。お持ちでない方は貸し出し用も準備しますのでお気軽にお越し下さい。



<女性限定>ワックス美顔脱毛体験

株式会社パダーム 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、キズの治癒作用、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☆農薬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

10:00~17:00 ※所要時間70分

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 (10:00~18:00)
会場 エステサロン求美園| 浦添市前田1-48-10



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

①11:00~12:00 ②14:00~15:00 ③16:00~17:00

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 (10:00~19:00)
会場 8.15日 株式会社ネクスフィールド| 浦添市屋富祖4-5-27 1F
19.23.24日 浦添市産業振興センター・結の街| 浦添市勢理客4-13-1
施術後お化粧される方はご自身の化粧道具をお持ちください。



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」に近づく

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髪が似合うように。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

①10:00~ ②12:00~ ③14:00~ ※所要時間1時間

参加費 2,500円
定員 2名(お友達・家族の場合は1グループ、グループの際には人数対応可能)
申込方法 WEB予約 お問合せ 090-1344-1116 (10:00~18:00)
会場 19.23.25日 株式会社ネクスフィールド| 浦添市屋富祖4-5-27 1F
8.15日 浦添市産業振興センター・結の街| 浦添市勢理客4-13-1



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水~11.30木 10:00~21:00

参加費 顔の美容鍼 体験コース45分 3,000円
頭美容鍼 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 (10:00~21:00)
会場 OKNW(オキナワ)鍼灸治療院| 浦添市沢岨2-6-2-2F
素肌状態でお越しください。(化粧水や眉はOK)



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 ※所要時間90分

水曜(22日を除く)13:00/土曜15:00/22日18:00

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 (月~土10:00~21:00)
会場 シェイプスガール沖縄・浦添| 浦添市内間3-30-12 1F
運動しやすい服装、タオル、お水等 持参(シューズ不要)



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。