

# 少年少女水泳教室

水に親しみ、水泳の楽しさを味わいながら基本泳法を取得すると共に、水に対する安全面の理解と態度を育て心身の発展を促し、その普及と青少年の健全育成を図る。

## 教室日程 (6日間)

- 日時 7/24～8/1まで 6日間(土・日・月を除く) 午前10時～12時
- 場所 八重瀬町営プール(25メートル)
- 定員 低学年(50名)、高学年(30名)
- 講師 沖繩スイミングスクール(糸満校) 3名
- 内容 1日目～5日目:基本泳法や安全面に対する理解・態度など  
6日目:泳力テスト、着衣泳(体験)

★受講希望者が多いため、抽選会を実施しますので、抽選会に参加(代理可能)できない場合は申し込みできません。

## 申し込み方法・問い合わせ

**申込期間**  
平成25年7月2日(火)～7月5日(金) 8:30～21:30

**抽選日**  
平成25年7月7日(日) 町中央公民館 2階大ホール

高学年の抽選 午後7時開始(定員30名)  
低学年の抽選時間 午後8時開始(定員50名)

※東風平運動公園体育館にて申込用紙を記入し提出  
※電話での受付はいたしません。

※抽選しなかったらその場で、スポーツ安全保険料800円をお支払いください。



問い合わせ 八重瀬町教育委員会  
社会体育課 ☎998-2140

# 水中運動教室

## 受講生募集!

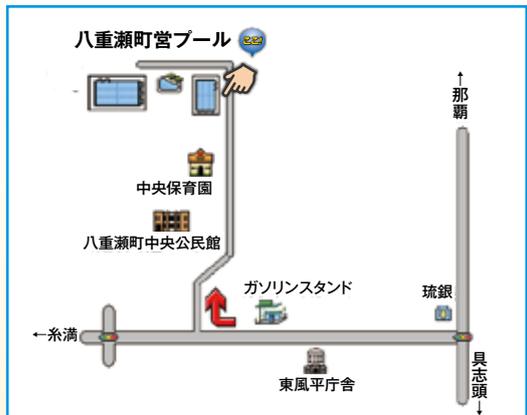
水中運動は、浮力により、膝や腰にかかる負担が少ないことから幅広い年齢の方に適しています。水中運動教室では、健康づくり、体力づくりが出来るとともに、膝痛・腰痛・生活習慣病予防と改善及び心のリフレッシュ等を目的としています。この機会にぜひ、ご参加ください。

- 【日 程】平成25年7月16日～8月16日まで間の毎週 火曜日と金曜日 計10回
- 【時 間】19:00～20:00
- 【場 所】八重瀬町営プール(25m)
- 【定 員】40名

※但し、申込が10名に満たない場合は、教室は開催いたしません。



【参加料】800円(スポーツ安全保険料)  
【その他】水着・飲み物・水筒等は、各自でご準備ください。  
【受 付】東風平体育館窓口にて所定の申込用紙をご記入の上、保険料を添えてお申込下さい。  
※電話での申し込みは行いません。



問合せ  
八重瀬町教育委員会  
社会体育課(東風平体育館)  
☎998-2140



### 材 料

- うずら豆・・・・・・・・・・ 1カップ
- オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ2
- うずら豆に合う塩・・・・・・・・ 少々

### 作 り 方

- ① たっぶりの水につけ1晩浸漬したうずら豆(1カップ分)を、たっぶりのお湯で弱火で30分ほど煮る
- ② ①の水気を拭き取りボウルに入れ、オリーブオイル(大さじ2)と塩(少々)を加える。
- ③ 200℃に熱したオーブンで40分ほど焼く。カリっとしたらできあがり。水煮にしないとすごく歯ごたえが強くガリガリと食べる感じになります。それだとお年を召した方が食べられないと思うので、水煮にしてから作るレシピにしました。

## うずら豆のカリカリスナック



## ~~レシピ募集!~~

野菜を使ったメニューを募集します。料理の種類は問いません。(おやつ、ドリンク etc...)

応募は、八重瀬町商工会  
☎ 998-4334 FAX 998-6743

このマークの貼ってあるお店に応募用紙があります。



レシピ考案者: 青山 志穂さん  
日本ソルトコーディネータ

沖縄にもたくさん良いお塩があります。ぜひ、八重瀬町産のお塩があったら良いですね。