

# レッツトライ!

# 第15回



# レク・インディアカ



## レク・インディアカってなあに？

羽根がついたボールを使って、手のひらで打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。

1チーム4人制で、3打目で相手コートへ打ち返します。

生涯スポーツとして、年齢問わず初心者でも気軽に楽しめるスポーツです。

小学生以上なら誰でも参加できます♪ご家族・友達同士・おひとりでも!  
レク・インディアカを体験して、裏面のチームに参加しよう!

緑区レクリエーションインディアカ連絡協議会  
会長 石黒 基仁



## お知らせ

日時：令和8年5月17日(日) 午前9時から正午まで

場所：緑スポーツセンター第1競技場

参加資格：緑区内在住・在勤・在学の小学生以上の方

参加費：1人100円 (傷害保険料。当日受付にてお支払い)

申込方法：令和8年4月24日(金)までに参加申込書を申込先へ提出  
(電話・FAX・メール申込可)

その他：当日は運動ができる服装で、体育館シューズを持参しお越しください。

### 【主催】

緑区レクリエーションインディアカ連絡協議会・緑区役所

### 【問合・申込先】

緑区役所地域力推進課(緑区役所3階36番窓口)

電話：(052)625-3876 FAX：(052)623-8191

Mail：a6253875@midori.city.nagoya.lg.jp

### 浦里



名古屋市「レク・インディアカ」の長い歴史の中で、浦里は30代・40代のメンバーを中心に、少人数ながら、年2回の「市大会」にも参戦し、活動しております。

メンバーの、中には、子育て中の方もいます。お子様と一緒にの参加もOKです。子供が小さいからと…運動を、諦めている方も！大丈夫です!!ぜひ、一度！見に来てみて下さい！楽しいですよ～！

### 各チーム練習日のお知らせ

チーム名	場所	曜日	時間	連絡先
グリーンズ大高	大高中学校	毎週火曜日	19:00～20:45	鈴木 090-9932-6970
スパイラル	徳重地区会館 又は 緑スポーツセンター	予約がとれた日	未定	日比野 877-0816
浦里	浦里小学校	毎週金曜日	19:00～21:00	森本 811-5811
戸笠クラブ	戸笠小学校	毎週水・土曜日	19:00～21:00	喜多村 090-2921-3064
東丘インディアカ クラブ	東陵中学校	隔週土曜日	19:00～20:45	石黒 090-1281-1697

＝お近くの練習場所へ、お気軽にお越しください＝



緑区マスコットキャラクター  
みどいち

#### 【緑区大会のおしらせ】

**第43回緑区レクリエーションインディアカ大会**  
を開催します！

日時：令和8年11月22日（日）午前9時15分から

場所：緑スポーツセンター第1競技場

部門：女子の部・混合の部

区内在住・在勤で構成されたチーム（1チーム4名以上）であれば、参加できます！

申込は区ホームページや広報なごや等で10月ごろに行います。皆さんの参加お待ちしております♪