

レッツトライ！

第14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7年5月18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7年4月25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

緑区レク・インディアカ 活動情報

～チーム紹介～

戸笠クラブ



インディアカ歴 50 年（80 代）の方から、昨年末より初参加（30 代）のメンバーまでの、10 数名が集うチームです。

休憩時にはおやつをつまみながら、和気あいあいと体を動かすことを楽しんでいます。

平均年齢は緑区 1 番！！

高齢化社会においては、表彰もののチームと自負しています。皆さん、一緒に楽しいひとときを過ごしましょう！！

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	近藤 090-7692-5818
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

みどいっち

【緑区大会のおしらせ】

第 42 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 7 年 11 月 23 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♪