

中野区地域生活支援センターせせらぎ主催

# 生活実用講座

## 「インディアカを楽しもう！ ～インディアカ初心者講習会～」



**インディアカ**は羽根のついたボールを手で打ち合う  
誰でも始めやすいスポーツです。

「インディアカってなに？」「スポーツ未経験でも大丈夫？」  
そんな方でも大丈夫！

インディアカの基礎的な動きの練習と、簡単なゲームをします。  
一緒に身体を動かして楽しくリフレッシュしませんか？

**日時** 2025年7月27日（日）10：00～11：45

■会場：中野区産業振興センター 体育室（東京都中野区中野2-13-14）

■講師：庄司 直也（日本インディアカ協会公認上級審判員）

■参加費：無料

■定員：先着20名

■対象：区内在住の精神障害をお持ちの当事者とその家族、支援者、関心のある方

■持ち物：体育館履き、動きやすい服装、飲み物など。

熱中症予防のため、こまめな水分補給などの対策を各自でお願いいたします。

■申し込み期間：6月21日（土）～7月26日（土）

■申し込み方法：電話、来所、またはGoogleフォームからお申し込みください。

URL：<https://forms.gle/aTJWp1SsPmNNMZPNA>

■お問い合わせ：中野区地域生活支援センターせせらぎ（担当：東島）

03-3387-1326

申し込み用QRコードはこちら→

