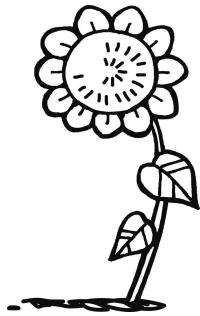


杉並区立向陽中学校  
PTA会長 中島 征也  
PTAインディアカ同好会

# PTAインディアカ同好会 「向陽ひまわり」



インディアカってなあに?と聞かれることもしばしばですが…。

誰でもすぐに楽しめるNewスポーツです。

**羽がついたおまんじゅう**のようなボールをネット越しに手で打ち合い、  
プレーします。最近運動不足かな?運動したいけどできるかしら?という皆さん、  
ぜひ一度遊びに来てください。激しすぎず緩すぎず、楽しくちょうど良い汗がかけますヨ。  
手も痛くありません♪初めての方も、経験者の方も大歓迎です。  
ご参加お待ちしております。

練習場所:向陽中体育館

練習日:毎週火曜日

時間:午後7時~午後9時

お問合せ先:[koyoindiaca@gmail.com](mailto:koyoindiaca@gmail.com)

