

# 2026

## 令和8年度

# 練習会のご案内

今年度の開催予定の練習会を紹介します。  
みなさまの健康・体力づくりにお役立て下さい。  
参加お待ちしております。

### バレーボール練習会

会場：すこやかプラザ

4/18  
SAT

**終了**

【初心者】  
トス、レシーブ、サーブ  
など基本練習がメイン  
【経験者】  
試合メイン、大会前の調整にお役立てください



### 卓球練習会

会場：すこやかプラザ

4/25・8/29  
SAT 10:00~ SAT

【初心者】  
ラリー、サーブなど基本  
練習がメイン  
【経験者】  
実力別にリーグ戦を組み、試合メイン



### テニス練習会 (コート無料解放日)

会場：大宮けんぼテニスコート

5/17  
SUN 12:00頃~

【レベル別レッスン】  
初心者、中級者を対象  
とした基練習がメイン



5/24  
SUN 12:00頃~

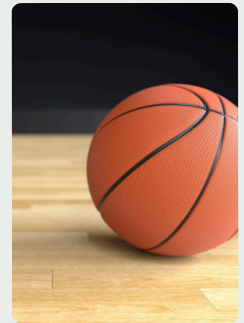
【テーマ別レッスン】  
技術の向上を目指される方向け集中レッスン

### バスケットボール練習会

会場：すこやかプラザ

6/6・13  
SAT 13:00~ SAT 10:00~

【初心者】  
パス、ドリブル、シュー  
トなど基礎練習がメイン  
【経験者】  
実践を想定した練習、試  
合中心のメニュー



**参加資格** 被保険者及びその家族 ※テニス練習会は小学生以上に限ります

**申込方法** 事前申し込みは必要ありません。 **参加料** 無料

**その他** 当日は動きやすい服装、運動靴（館内靴）をご用意ください。

詳しい内容は、各練習会の都度、ご案内いたします。

日程等は会場等の都合により変更または中止する場合がありますので、必ず  
事前に確認してください。

出版健康保険組合

<https://www.phia.or.jp/>

担当 保健施設事業課

電話 03-3292-5004

練習会は、  
各部門の体育奨励  
委員・実行委員の  
方々のご協力で  
開催いたします。