

令和7年度 自主トレフォローアップ講習会 日程表

実施内容：トレーニング機器の取扱指導、骨折・転倒予防、体力維持・向上、生活習慣病予防のための運動指導

実施時間：①午前 9：30～11：30

②午後 14：00～16：00

実施回数：15回（はつらつセンター9回 新宮・揖保川・御津やすらぎ福祉会館 各2回）

実施日時及び場所：

	月	日	曜日	時間	会場
1	4月	28日	月	午後	はつらつセンター
2	5月	21日	水	午後	はつらつセンター
3	6月	16日	月	午前	はつらつセンター
4	7月	9日	水	午後	揖保川総合支所
5		14日	月	午後	御津やすらぎ福祉会館
6		30日	水	午前	新宮総合支所
7	8月	27日	水	午後	はつらつセンター
8	10月	1日	水	午後	はつらつセンター
9		29日	水	午後	はつらつセンター
10	11月	26日	水	午前	はつらつセンター
11	12月	10日	水	午前	揖保川総合支所
12	1月	14日	水	午前	御津やすらぎ福祉会館
13	2月	25日	水	午前	はつらつセンター
14	3月	6日	金	午前	はつらつセンター
15		9日	月	午後	新宮総合支所