

令和7年度 自主トレーニング講習会 日程表

午前 9:30～11:45(受付 9:15～) 午後 14:00～16:15(受付 13:45～)

★印は 13:30～15:45(受付 13:15～)

はつらつセンター12回/年 新宮・揖保川・御津やすらぎ福祉会館2回/年

	月	日	曜日	時間	会場
1	4月	21日	月	午前	はつらつセンター
2	5月	19日	月	★午後	はつらつセンター
3	6月	16日	月	午後	揖保川総合支所
4		19日	木	午前	はつらつセンター
5		23日	月	午後	御津やすらぎ福祉会館
6	7月	22日	火	午前	はつらつセンター
7		23日	水	午後	新宮総合支所
8	8月	22日	金	午前	はつらつセンター
9	9月	11日	木	★午後	はつらつセンター
10	10月	9日	木	★午後	はつらつセンター
11	11月	12日	水	午前	揖保川総合支所
12		17日	月	★午後	はつらつセンター
13	12月	10日	水	午後	御津やすらぎ福祉会館
14		22日	月	午後	新宮総合支所
15		25日	木	午前	はつらつセンター
16	1月	28日	水	午前	はつらつセンター
17	2月	16日	月	午前	はつらつセンター
18	3月	2日	月	★午後	はつらつセンター