

# 令和8年度 自主トレフォローアップ講習会 日程表

午前 9:30~11:30  
午後 14:00~16:00

月	日	曜日	時間	会場
4月	22日	水	午後	はつらつセンター
5月	25日	月	午前	新宮総合支所
5月	27日	水	午後	はつらつセンター
6月	22日	月	午後	新宮総合支所
6月	24日	水	午前	はつらつセンター
8月	19日	水	午後	御津やすらぎ福祉会館
8月	24日	月	午前	揖保川総合支所
8月	26日	水	午前	はつらつセンター
9月	14日	月	午前	はつらつセンター
10月	28日	水	午後	はつらつセンター
11月	11日	水	午前	はつらつセンター
12月	21日	月	午後	はつらつセンター
1月	18日	月	午前	新宮総合支所
1月	27日	水	午後	はつらつセンター
2月	10日	水	午後	揖保川総合支所
2月	15日	月	午後	はつらつセンター
3月	8日	月	午前	御津やすらぎ福祉会館
3月	10日	水	午前	はつらつセンター