

## 令和3年度 鳥栖市ふまねっと運動 日程表①

会場	日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月
鳥栖まちづくり推進センター分館 集会室	第1・3月曜日 10：30～ 12：00	19日	17日	7日 21日	5日 19日	2日 16日	6日 20日→21日（火）
中央老人福祉センター 研修室 1 (鳥栖北まちづくり推進センター分館)	第2・4月曜日 10：30～ 12：00	26日	24日	14日 28日	12日 26日	9日→30日（月） 23日	13日 27日
田代まちづくり推進センター 集会室	第1・3金曜日 10：30～ 12：00	16日	21日	4日 18日	2日 16日	6日 20日	3日 17日
弥生が丘まちづくり推進センター 集会室	第1・3水曜日 10：30～ 12：00	21日	19日	2日 16日	7日 21日	4日 18日	1日 15日
若葉まちづくり推進センター わいわいホール	第2・4金曜日 10：30～ 12：00	23日	28日	11日 25日	9日 23日→30日（金）	13日→12日（木） 27日	10日 24日
基里まちづくり推進センター分館 研修室	第1・3木曜日 10：30～ 12：00	15日	20日	3日 17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日
麓まちづくり推進センター 1階集会場	第1・3火曜日 13：30～ 15：00	20日	18日	1日 15日	6日 20日	3日 17日	7日 21日→28日（火）
旭まちづくり推進センター 1階集会室	第2・4水曜日 13：30～ 15：00	28日	26日	9日 23日	14日 28日	11日 25日	8日 22日

対象者：65歳以上の市民

定員：1会場 15名程度（※要申込）

内容：50cm四方の網を踏まないようにステップに合わせて進んでいく、楽しく参加できる運動です。  
歩行機能・バランス感覚・認知機能の改善を目指します。

持参物：飲み物・タオル（※弥生が丘・若葉・旭まちセンは室内用運動靴が必要）



## 令和3年度 鳥栖市ふまねっと運動 日程表②

会場	日時	10月	11月	12月	1月	2月	3月
鳥栖まちづくり推進センター分館 集会室	第1・3月曜日 10：30～ 12：00	4日 18日	1日 15日	6日 20日	3日→31日（月） 17日	7日 21日	7日
中央老人福祉センター 研修室 1 (鳥栖北まちづくり推進センター分館)	第2・4月曜日 10：30～ 12：00	11日 25日	8日 22日	13日 27日	10日→11日（火） 24日	14日 28日	28日
田代まちづくり推進センター 集会室	第1・3金曜日 10：30～ 12：00	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18日	18日
弥生が丘まちづくり推進センター 集会室	第1・3水曜日 10：30～ 12：00	6日 20日	3日→4日（水） 17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日	16日
若葉まちづくり推進センター わいわいホール	第2・4金曜日 10：30～ 12：00	8日 22日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	11日→10日（木） 25日	25日
基里まちづくり推進センター分館 研修室	第1・3木曜日 10：30～ 12：00	7日 21日	4日→11日（木） 18日	2日 16日	6日 20日	3日 17日	17日
麓まちづくり推進センター 1階集会場	第1・3火曜日 13：30～ 15：00	5日 19日	2日 16日	7日 21日	4日 18日	1日 15日	15日
旭まちづくり推進センター 1階集会室	第2・4水曜日 13：30～ 15：00	13日 27日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	9日 23日→24日（木）	23日

対象者：65歳以上の市民

定員：1会場 15名程度（※要申込）

内容：50cm四方の網を踏まないようにステップに合わせて進んでいく、楽しく参加できる運動です。  
歩行機能・バランス感覚・認知機能の改善を目指します。

持参物：飲み物・タオル（※弥生が丘・若葉・旭まちセンは室内用運動靴が必要）

