

令和7年度 鳥栖市ふまねっと運動 日程表



《対象者》65歳以上の市民

《内 容》50センチ四方の大きなマス目でできた“あみ”を床に敷き、その“あみ”を踏まないように歩く運動です。

バランス機能の向上や脳トレに効果的な楽しいステップ運動です！

《持参物》飲み物・タオル・室内用運動靴

《事前申込》不要です！

《問い合わせ先》鳥栖市社会福祉協議会（☎85-3555）

無料！



※祝日や年末年始等により、日程を一部変更しています。変更している箇所には下線を引いておりますので、お間違えないようにご注意ください。

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 (1階集会場)	第1・3 木曜日 13:30~ 15:00	3日 17日	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18日
鳥栖北まちづくり推進センター (集会場)	第1・3 金曜日 13:30~ 15:00	4日 18日	2日 16日	6日 20日	4日 18日	1日 <u>22日</u>	5日 19日
田代まちづくり推進センター (集会場, 4/17のみ研修室1・2)	第1・3 木曜日 10:00~ 11:30	3日 17日	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4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 10:00~ 11:30	2日 16日	7日 21日	4日 18日	2日 16日	6日 20日	3日 17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 10:00~ 11:30	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26日
基里まちづくり推進センター (集会室)	第2・4 木曜日 10:00~ 11:30	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	<u>12日</u> 28日	11日 25日
麓まちづくり推進センター (2階集会室)	第2・4 火曜日 13:30~ 15:00	8日 22日	13日 27日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	9日 <u>30日</u>
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	9日 23日	14日 28日	11日 25日	9日 23日	<u>6日</u> 27日	10日 24日

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 (1階集会場)	第1・3 木曜日 13:30~ 15:00	2日 16日	6日 20日	4日 18日	<u>8日</u> <u>22日</u>	<u>12日</u> <u>26日</u>	5日 19日
鳥栖北まちづくり推進センター (集会場)	第1・3 金曜日 13:30~ 15:00	3日 17日	7日 21日	5日 19日	<u>9日</u> <u>23日</u>	6日 20日	<u>13日</u> <u>27日</u>
田代まちづくり推進センター (集会場)	第1・3 木曜日 10:00~ 11:30	2日 16日	6日 20日	4日 18日	<u>15日</u> <u>29日</u>	5日 19日	5日 19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 10:00~ 11:30	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18日	4日 18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 10:00~ 11:30	10日 24日	14日 28日	12日 26日	9日 23日	13日 <u>24日</u>	13日 27日
基里まちづくり推進センター (集会室)	第2・4 木曜日 10:00~ 11:30	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	<u>2日</u> <u>12日</u>	12日 26日
麓まちづくり推進センター (2階集会室)	第2・4 火曜日 13:30~ 15:00	14日 28日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	10日 24日	10日 24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	8日 22日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	<u>4日</u> 25日	11日 25日