

# 第3期

脳を刺激して  
運動神経UP  
判断力UP!

## 元気なシルバー チャレンジアッパートレーニング

2026年1月13日～3月10日

毎週火曜【全9回】 9:30～10:50

【会場】世田谷区立総合運動場 陸上競技場内  
ウォーミングアップ場(大蔵4-6-1)

【対象】60才以上でチャレンジ精神のある方

【定員】20名(先着)

【参加費】9,000円

【講師】世田谷フットボールアカデミー講師(1名)



お申し込みはこちら



【現在の自分】

- 最近つまづきやすいわ..
- 足腰を強化したいなあ

【トレーニング】

＜プログラム＞

- サッカーのトレーニング理論
- マーカーを使ったステップやボール等を使ったコーディネーショントレーニング

主催：公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 協力：(株)FOOT

【理想の自分】

＜効果＞

- バランス力や調整力の習得
- 自分の体を自由にコントロール
- 運動がしやすい体づくり
- 健康的な日常生活を！

お問合せ：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団  
Tel. 03-3417-2811 Fax. 03-3417-2813



公益財団法人  
世田谷区スポーツ振興財団