



アップテン エクササイズ

「体力アップ・認知力アップ・笑顔力アップを目指した、誰でも簡単に安心して取り組めるトータルエクササイズプログラムです。体力チェック、ストレッチ、リズム運動、筋力運動、そして、判断力・注意力・実行力など認知課題をテーマにした運動をおこなっています。“できるようになることを楽しむ”をテーマに、成功体験の積み重ねで脳の活性化を目指しています」

こんな方に
オススメです！

- ✓ 運動が少し苦手
- ✓ 体を動かすことを学びたい・しっかり運動したい
- ✓ 心脳体をすっきりとさせたい。

<プログラムの流れ>

ストレッチ
リズム運動
脳トレ

準備運動として、ストレッチ・リズム運動・脳トレエクササイズをおこないます。



★写真をマネしてください！

筋トレ

体力・健康の保持に必要です。
認知力改善にも！

★挑戦！
お尻上げスクワット



毎月変わる

課題運動

テーマにそった運動をおこないます。
テーマ例) 体力チェック、技の記憶、言葉の想起、身体操作法、足裏感覚など



★身体操作
エクササイズ

リラクゼーション
呼吸法

心地よい音楽の中で、呼吸を整え、身体をほぐし、脳をリラックスさせます。



★呼吸を感じながら



「アップテンヘルスサポート」ってどんな会社？



幼少期から高齢期まで幅広い世代を対象に、

運動を通して体・心・脳の健康増進に向けたお手伝いをしている会社です。

(理念)

「運動はコミュニケーションツールである」

私たちが大切にしている言葉です。運動を通して、自分の心と身体の声を聴くことができ、仲間と一緒に運動を楽しむことで、お互いのことを理解できます。そう、運動とは、自分との、仲間とのコミュニケーションツールなのです。

運動の心身への効果は周知の通りですが、私たちはより信頼できるエビデンスをもとに、本当に大切な・必要な情報をわかりやすく提供いたします。

カウンセリングマインドを重視し皆様の“今”と“これから”をより豊かにするとともに、皆さまをとりまく周りの人々へも笑顔を広げられる、そして、少し先の未来を見据えながら安心して身を寄せられるような活動を、運動や交流の良さを最大限に活かしながら目指していきます。

<スタッフ紹介>

アップテン代表

<藪下典子 (やぶした のりこ) >

博士 (体育科学) 健康運動指導士 産業カウンセラー



(略歴)

2004年3月 筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了
学位取得 (博士 (体育科学))

2004.4~2015.3 筑波大学体育科学系研究員

2006.4~ 医療法人八千代会八千代病院 (健康指導員)

2011.4~ アップテン設立 現在に至る

★社会的活動：日本リハビリテーションスポーツ学会理事
NPO法人まる理事 など

アップテン主任 専任インストラクター

<安部 昌代 (あべ まさよ) >

健康運動指導士 健康運動実践指導者 介護予防運動指導員
メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種



以前は、リハビリ特化型デイサービスにて運動指導員として勤務。
2017年~ アップテンヘルスサポート

アップテンヘルスサポート

茨城県つくば市千現1-23-7 青葉ビル2F

TEL 029-846-7338

FAX 029-869-9401

E-mail upten-hs@upten.jp

HP <http://upten.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/upten.health.support/>

アップテンヘルスサポート

検索

