会社理念

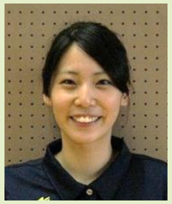
幼少期から高齢期まで
幅広い世代を対象に

地域の皆様の健康増進の
お手伝いをいたします

代表　藪下典子

健康志向が高まる中，メディアからの情報が錯綜し，どれももっともらしいことを謳っています．これらの溢れかえる多くの情報から，自ら取捨選択していかなければいけません．
アップテンヘルスサポートではエビデンスを大切に，最新の知見が集まるつくばという土地柄を活かし，より信頼性の高い情報をわかりやすくご提供することで，皆様との信頼関係を築いていきます．
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，私たちはそんな活動を目指します．

指導者は"健康運動指導士"等の資格保有者であり，運動指導のスペシャリストです．スタッフそれぞれの得意分野を活かし，補いながら事業を進めております．
運動教室はどこも笑顔が溢れ，絶えず参加者の楽しそうな声が聞こえてきます．運動が好きな方も，苦手な方も，身体や脳に問題を抱える方も，誰でも同じように身体を動かす楽しさを感じることができる教室づくりを目指しております．



主任　神林美緒

沿革

アップテンヘルスサポートは，積み重ねてきた研究成果と現場指導の実績・経験を融合させて作られた会社です．

【フリーランス時代】

- 2004年
  筑波大学研究員（体育系田中喜代次研究室所属）として研究活動をおこなう．
- 2006年
  医療法人八千代会八千代病院健康増進センター設置とともに健康指導員として勤務．

【アップテン設立】

- 2011年
  アップテン設立　小中学生個別指導塾ペガサスつくば東教室（現進学塾アップテン）を開校．健康増進部設置．
- 2015年
  健康増進部をアップテンヘルスサポートと改名

← 活動内容は中面でご紹介しています

office

会社名	アップテンヘルスサポート
住　所	〒305-0047 茨城県つくば市千現1-23-7 青葉ビル2F

お問い合わせ

FAX：029-895-3194

E-mail：upten-hs@upten.jp

※ ホームページのお問合せ欄もご利用ください．

upten
アップテン
ヘルスサポート

memo

upten

アップテン ヘルスサポート

健康づくり応援企業

http://upten.jp/health/index.php

業務内容

◆ 教室運営・指導

- 講演会・研修会の講師.
- 病院内での集団運動指導や，自治体との連携による地域包括ケアシステム・介護予防教室運営.
- 食と運動に関する健康カウンセリング等.
  （運動プログラムはアップテンエクササイズを主に提供いたします）

◆ プログラム開発

- 新しい運動プログラムの開発や，プログラムの効果検証.

◆ 分析，フィードバック

- 体力測定・評価・分析およびアドバイス.
- アンケート調査等，分析・報告書作成.

ご依頼の流れ

丁寧なお打合せで，依頼に沿ったサービスをご提供いたします.

① お問合せ

以下の内容をご記載の上，メールまたはFAXにて，お問い合わせください.

お問い合わせ内容・担当者名・ご連絡先

② お打合せ・料金のご相談

お問合せいただいたご連絡先に，担当よりお打合せ日程のご相談をさせていただきます.
お打合せを重ねご希望に沿ったご提案をいたします.

③ ご契約

サービス内容，料金にご納得いただき，ご契約となります.

④ サービスのご提供

ご契約いただいた内容で，サービスをご提供いたします.
サービス内容は随時評価いただき，よりよいサービスをご提供できるよう，その都度改善いたします.

※　個人のご依頼もご相談ください.

アップテンエクササイズ

楽しく身体を使って 脳を動かす

アップテンエクササイズは，「運動が苦手」「身体を動かすことに不安がある」そんな方でも，誰もが“簡単”に“安心”して“楽しく”取り組める運動プログラムです．身体を動かすことに意識を向けることで，脳を動かし，注意力・判断力・実行力を高めることを目指しています．

【 主な提供先 】

- 病院内デイケア（MCI：軽度認知障害）
- 失語症の会（サークル）
- 自治体運営の公民館講座　　　　　等

アップテンエクササイズ　3つの特徴

1.

課題運動のテーマは，体力測定と，7つの体力要素※を基本に，教室毎に設定しています．
※筋力，柔軟性，敏捷性，バランス，巧緻性，歩行能力，デュアルタスクの計7つ.

2.

健康の保持には体力が必要です．年2回の体力測定で定期的に体力をチェックします．体力測定の結果は，グラフを付けて返却いたします！

3.

アップテンエクササイズは，“円”になってプログラムを進めます.
参加者だけでなく，指導者も含めた全員のコミュニケーションづくりを大切にしています.

プログラムの流れ

準 備 運 動　準備運動として，軽い有酸素運動やゲームをおこないます.

課 題 運 動　月毎のテーマに合わせた課題運動をおこないます.

筋 ト レ　体力・健康の保持に必要です．認知力改善にも！

ス ト レ ッ チ　体をストレッチによって休めることで脳をリラックスさせます.

＋

宿 題 運 動　自宅でも運動できるように，宿題運動を載せたカレンダーを配布.

（課題運動年間のテーマ例）

月	テーマ
4月	体力測定
5月	柔軟性
6月	持久力
7月	巧緻性
8月	デュアルタスク
9月	筋力（力量感覚）
10月	敏捷性
11月	バランス
12月	体力測定
1月	歩行能力
2月	注意・集中力
3月	空間認知力