

## 会社理念

幼少期から高齢期まで  
幅広い世代を対象に

心身の健康増進に向けた  
お手伝いをいたします



代表 藪下典子

「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。

子供から大人まで、心と身体のバランスを良好に  
保つことが日々の笑顔、健康につながります。  
小さな枠にとらわれることなく、考え方やとらえ方を  
プラスに変えていくことで世界が広がる。皆さまと過  
ごささせていただいている中で感じることのひとつです。  
心とからだに寄り添い、ともに歩む。  
運動や交流を通して、幅広い世代の皆様の  
“今”と“これから”を応援して参ります。



主任 安部昌代

## 主な関連先・契約先

### 【医療機関】

医療法人八千代会八千代病院  
医療法人社団創知会（メモリークリニックとりで・お茶の水）

### 【地方自治体】

茨城県：八千代町地域包括支援センター  
福島県：会津美里町健康ほけん課  
岐阜県：岐阜市健康増進課

### 【企業・団体】

NPO法人まる  
公益財団法人体力づくり指導協会  
一般社団法人MCI予防協会  
日本リハビリテーションスポーツ学会

## 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

TEL: 029-846-7338

FAX: 029-869-9401

E-mail: [upten-hs@upten.jp](mailto:upten-hs@upten.jp)

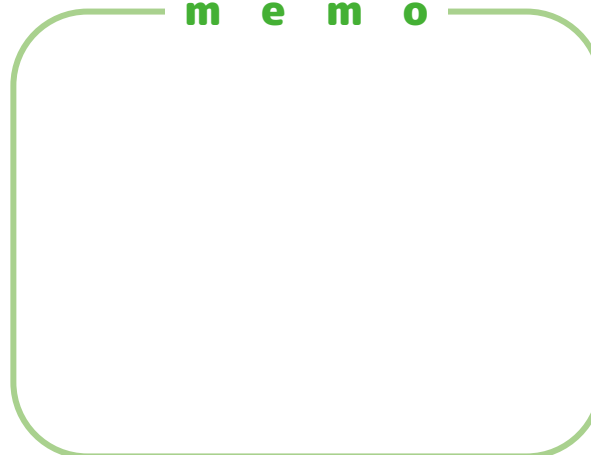
※ ホームページのお問合せ欄もご利用ください。



アップテン  
ヘルスサポート

健康づくり応援企業

m e m o



## 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。  
(運動はアップテンエクササイズを中心に提供いたします)

### ◆ 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。

## 【認知症予防・脳力アップ】 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

「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・コミュニケーション力を  
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)
- ・ 障害者の団体
- ・ 自治体運営の公民館講座

### 挑戦! グーチョキチョキパー体操



## 【体力年齢がわかる!】 体力チェック

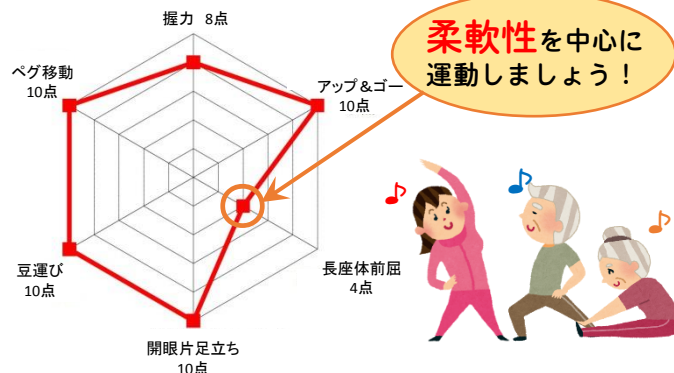
健康を見つめ直すきっかけづくり

「簡単な体力測定で、

今の体力を確認しませんか?」

体力年齢と10段階評価で、体力を分析・評価し、

今取り組むべき運動を提案します。



## 【まだ間に合う健康づくり】 健康塾・健康塾プラス

身体と脳の若返りを目指す

運動初心者や、運動不足を解消したい方などを  
対象に、地域密着型を目指しアップテン事務所にて  
開催している教室です。

「健康塾」では運動初心者でも取り組みやすい運動を、  
「健康塾プラス」では少し運動強度をあげてさ  
まざまな運動に挑戦します。

構えないで  
安心して  
できます。



アットホームな  
感じます。



## 【子どもに運動の楽しさを】 元気キッズ体育塾

子どもたちの運動能力アップが期待できる

「できた!は脳を育て、楽しい!は心を育てる」

さまざまな年齢や個性あふれる子どもたちが、一緒に  
運動を楽しむ教室です。

いろいろな運動に挑戦しながら、子どもたちの可能性を  
伸ばします。

