



人生をもっと楽しく!もっと素適に!

ロングライフホールディング株式会社



# NEWS RELEASE

ロングライフホールディング株式会社 (4355: JASDAQ)  
代表取締役社長 遠藤 正一

各 位

平成 29 年 10 月 3 日

## 楽しく無理なくエクササイズ! 「エルケアデイサービス高槻2号館」でノルディックピラティス

当社の連結子会社であるエルケア株式会社が運営する「デイサービス高槻2号館」では、お客様に無理なく運動に参加していただけるようにと、月に1度定期的にノルディックピラティスを行っています。

ピラティスのインストラクター篠原みゆきさんを講師に、この日は新聞紙やビーチボールなどを使ったエクササイズを行いました。ノルディックピラティスは、本来、スティック2本を使って行うものですが、誰もが無理なく安全に参加できるようにと、スティックを使わないエクササイズを篠原さんが考案しました。

エルケア株式会社の各デイサービスでは、お客様の健康状態などを考慮し、かつ楽しく運動が継続できるような工夫を凝らしたエクササイズや体操を実施しており、多くのお客様が参加されています。



エクササイズの様子



ピラティスインストラクター  
篠原みゆきさん



### 【イベントが開催されたデイサービス】

エルケア デイサービス高槻2号館  
高槻市城北町 1-7-10 Reine Nord Inoue



### 【本件に関する問い合わせ】

ロングライフホールディング株式会社 広報室  
TEL : 06-6373-9191 / FAX : 06-6373-9197  
<http://www.longlife-holding.co.jp>



人生をもっと楽しく!もっと素適に!

エルケア株式会社

