

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALUX

実施日：2022/06/15～2023/02/08 今年度 5 回

参加会社名：JALUX

参加者数：各 4 名程度 任意

活動概要：少しでも運動とコミュニケーション機会を作ることを目的にリレーアンドリレー形式に、お昼休みに「ちよこっと運動でリフレッシュ」と題し、ソフトバレーボールでバレーボールを実施。

### 所感／参加者の声など

- ・参加してみると意外にも楽しいですね！
- ・少しの時間ですが、笑顔になれました！
- ・昼休みを有効活用でき、充実感がありました！
- ・同僚とスポーツするのは楽しいですね！
- ・隙間時間に運動は健康に良いですね！
- ・デスクワークの固まった身体を解す良い機会になりました！

### 【実施時写真】

6月



8月



9月



10月



2月

