

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名: ナビア体操完成披露イベント

実施日: 2024年 4月16日(火)

参加会社名: JALナビア

参加者数: 20名(任意)

活動概要: 日本体操協会に作成していただいたナビア体操の完成イベント。

コールセンター特有の自由に席を立ったり、動き回ったりして業務中にカラダを動かすことのできない環境が課題であるため、座ったままできる体操を作成。

日本体操協会より元オリンピック体操選手/亀山さんが講師として、JALナビア社員にナビア体操を指導。

所感／参加者の声など

- ・専門家の話は説得力があり、指導も適切で短時間で効果を感じられました。
- ・すぐに実践できそうな体操だったので、職場に普及していきたいと思います。呼吸や姿勢の話も大変参考になりました。
- ・ナビアの受電環境を確認されてからナビア体操を考案したとの言葉が嬉しかったです。
- ・自分でできる姿勢矯正のやり方を教えてもらえてよかったです。
- ・腰のコリがすっきりしました。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

