

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：Wellness 運動会（玉入れ、綱引き、二人三脚、借り物競争）

実施日：2024/08/06

参加者数：53 名（社員 53 名）

活動概要：運動会を通じて部署の垣根を越えて、仲間と交流を深めるとともに、運動機会を提供する事で、日頃の運動不足を解消しメンタルヘルスの向上を図る。

所感／参加者の声など

- ・参加した皆さまからは、普段は接点が少ない方とも楽しく関わることができて、健康増進にもつながりとても良い時間でした。
- ・運動会を通じて、運動機会を提供する事で、日頃の運動不足を解消出来たと思います。
- ・色々な仲間とコミュニケーションを取ることで、メンタルヘルスの向上につながったと思います。
- ・大きなけがもなく、無事終了出来ました。

【活動の様子】

