

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：Wellness ボーリング大会

実施日：2024/09/19～2024/09/19

参加会社名：

参加者数：32 名

活動概要：体を動かす機会を習慣化することで運動不足を改善し、一人一人の健康意識を向上していく。

所感／参加者の声など

- ・ 部署別混合のチームにしたことにより、普段関わりのない部署の方と合流するよい機会となった。
- ・ 普段動かさない筋肉を使ったことから、筋肉痛となり運動不足を実感した。
- ・ 仕事の時には見られないような姿がみることができて楽しかった。

【実施時写真】

