

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：ヨガ

実施日：2024.11.20・2025.1.28(全2回)

参加会社名：JJS

参加者数：延べ11名（実人数 7名）

活動概要：JJS 社員全員が幸福で生き生きとした生活を送るための「肉体的な健康」を目指すことができるように、室内でできる運動としてヨガを企画・開催した。

所感／参加者の声など

屋外イベントだと天候に左右されることや時間制限がある社員がいると実感があつたため、業務中のメンバーが参加しやすくなるように社内会議室を確保して開催。

結果、ヨガ＝女性向けのイメージがあり、男女参加比率は 1:9 となってしまった。

参加者の声

・やろうと思っけていても自分一人ではなかなか始められなかったヨガ。みんなで笑いあつてかつ教えてもらいながら楽しく活動できた。

・業務の合間にリフレッシュを兼ねて参加したが、終了後、身体の可動域が広がっていることを実感し、その後の業務効率 UP だけでなく帰り道も足取りが軽かったのですごくよかった。

【活動を実施した際の写真】

