

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：本気のラジオ体操+ボウリング大会

実施日：2025/03/13

参加会社名：JALEC、日本通運

参加者数：12 名

活動概要：本気のラジオ体操で準備運動の大切さを再確認し、ボウリングで職場の仲間との交流を深める。

所感／参加者の声など

本気のラジオ体操で体を温めてからのボウリング大会でしたが、体の動かし方を意識してラジオ体操をするだけで全然違う・意外と疲れた!という声が上がっていました。

ボウリング大会では各部署間の交流を深めるために、同じレーンに同じ部署の人が集まり過ぎないように、また、点数や勝ち負けよりも各レーンで楽しく過ごせるような振り分けを心がけました。

ゲーム中は好投・失投に同じレーンの仲間と声をあげて一喜一憂し、大変盛り上がっていました。

くやしかったからまたやりたい!楽しかった!という声をかけて来てくれたことが大変印象に残るイベント後の感想でした。

