

JQS +10運動 活動報告

JQS Wellnessリーダー

活動名 : +10分運動

実施日 : 2025/04/01~2026/03/31

参加社名 : JQS/JGSQ

参加者数 : 30名 (任意)

主に間接部門で働く JQS/JGSQ

ZOOMでもつながることで在宅勤務者や他空港所の社員も気軽に参加可

活動概要 : 毎週火曜日13:15~13:25の10分間、福岡空港内OFCの間接部門側で
10分程度の動画をモニターに流しながら運動を行う。

所 感 : Wellnessリーダーのみならず、一般社員が主体となって設営やZOOM接続を担うなど、組織一丸となった協力体制を築くことができました。動画メニューについては、社員のリクエストに基づき「肩こり」や「眼精疲労」などの課題に即した内容を柔軟に取り入れ、継続的な関心を維持しました。実施時は毎回多くの社員が集い、運動を通じたりフレッシュが職場内の活発なコミュニケーションや明るい雰囲気づくりに大きく寄与した。

子供時代のラジオ体操を
思い出すような
体操カードを一人一枚配
布。
参加するとシールがもら
えます。

JAL 空旅 2025年 Wellness活動

所属 _____ 階号 _____ 曜日の _____ プラス10運動

おなまえ:				目標参加日数:				日(※50%)			
4月								10月	10/7		
5月		5/13	5/20					11月	11/11	11/18	11/25
6月		6/10						12月		12/16	12/30
7月	7/1				7/29			1月			
8月	8/5	8/12						2月			
9月	9/2							3月	3/3		4/30

※参加したWellnessイベント・プログラムは裏面にて記入してください。
 ※FYZ4地区長より参加合計日数以上の方が選ばれる場合があります。
 ※賞品のWELLNESS宣言にも記入をお願いします。

参加合計日数: 33 日



第一位の方へは表彰しました！
(参加回数33回)



椅子に座って行うだけでなく、
全身運動も取り入れました！