

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名: 北大東地域バレーボール参加

実施日: 2025年4月1日～2026年3月31日

参加会社名: JLSAO・北大東村民

参加者数: 総勢 約11名(任意)

活動概要: 毎週水曜日と木曜日に島民の方々とバレーボールを実施しました。

社員の運動不足解消、体力向上、健康維持を目的に活動しました。

所感／参加者の声など

- ・地域の方々とバレーボールを通して交流しながら楽しく活動ができました。普段一人では運動することが無いので、島民の方たちと一緒に運動することで、運動する習慣が身につきました。
- ・最初は、運動不足のせいか筋肉痛がありましたが、今では毎週バレーボールをするのが楽しみになりました。
- ・健康維持や怪我防止にもつながるので、今後も続けていきたいです。

