

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：オフィス de ストレッチ

実施日：2025/04～2026/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：66 名

活動概要：社員に運動習慣をつけてもらい健康リテラシーの向上を図るため、引継ぎの時間を利用して毎日全員でストレッチを実施した。ストレッチメニューは WELLNESS リーダーが曜日ごとに日替わりでメニューを作成し、そのうち月曜日は JAL 本気のラジオ体操を実施した。

所感／参加者の声など

本取り組みは 4 年目を迎え、現在は完全に習慣化しております。実施中には社員同士の自然なコミュニケーションも生まれており、健康リテラシーの向上とともに、職場環境の活性化に大きく寄与していると考えております。

今後も、定期的なメニューの更新などを行い、より効果的な活動となるよう努めてまいります。

【実施時写真】

