

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：始業前ストレッチ

実施日：2025/5/1 から年間を通して実施（各班 E 帯 2 日目 始業時ブリーフィング時）

参加会社名：JLSKY

参加者数：各回 100 名

【実施目的】

- ・怪我の防止
- ・健康課題(腰痛、肩こり等)の改善
- ・メンタルヘルスと脳の活性化

【実施内容】

6 種類のストレッチ内容を設定。ラミネートの掲示並びにメールにて社内周知。

6 種のなかから担当者が一種類選び、約 1.2 分で実施。

【設定したストレッチ内容・実施の様子】

