

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：外部講師によるウォーキングセミナー

実施日：025.6/3.6/9,2026.3/17

参加会社名：JLSKY NRT

参加者数：57 名

活動概要：外部講師（POSTURE WALKING 協会・ハリス規美子氏）を招き、ヒール着用時の正しい姿勢と歩行技術を習得。筋力向上による生活習慣病予防や転倒防止、さらには深い呼吸による自律神経の調整まで、多角的な健康増進を図るセミナーを実施した。

所感／参加者の声など

外部講師（ハリス規美子氏）より、足の負担を抑える「靴選びのこつ」と正しい歩行技術を実践的に学びました。普段の業務で歩く機会が多い私たちにとって、移動時間をそのまま「筋力アップ」や「健康増進」の時間に変えられる一石二鳥の内容であり、非常に有益な機会となりました。

参加者からは、正しい姿勢をマスターすることで体のバランスを整え、転倒防止や筋力向上による代謝改善（メタボ予防）への手応えを感じたという声が多く上がっています。また、姿勢を正すことで呼吸が深まり、体内に十分な空気を取り込めるようになったことで「自律神経のバランスが整い、ストレス緩和を実感できた」といった感想も寄せられました。今回の学びを活かし、生活習慣病のリスク軽減とメンタルヘルス向上を両立させた、健康で快適な職場環境づくりを推進してまいります。



【活動を実施した際の写真】