

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：春の低山ウォーク

実施日：2025/06/07

参加会社名：TYOCXV

参加者数：4 名

活動概要：日頃の運動不足解消と自然の中に身を置くことによるストレスからの解放

秦野駅→まほろば大橋→水無川→弘法山公園入口→浅間山→権現山・弘法山公園→

弘法山→吾妻山→弘法の里湯→鶴巻温泉駅

所感／参加者の声など

- ・森林浴をしながら山を登ると不思議と坂道もつらくなく、綺麗な空気と景色を堪能できて心身共にリフレッシュしました！
- ・鳥のさえずりと日の光が気持ちよく、気持ちも目線も上向きになりました！沢山運動できたので夜はぐっすり眠れました！
- ・登り始めは体力が持つか不安でしたが、楽しい茶話会の様な休憩を挟みながら歩けたので、下山後は心地良い達成感が得られました！

【活動を実施した際の写真】



