

JAL Wellness活動報告

実施事業名:姿勢改善セミナー

実施日:2025年6月18日

参加会社名:JLSKY NRTKBU

参加者数:32名

活動概要:ウォーキング講師より正しい姿勢への改善講座、正しい姿勢での立ち方、歩き方を学ぶ

所感／参加者の声など

- ・正しい姿勢、正しい歩き方を習得した。仙骨を立て背筋を伸ばすことことで、骨盤が立ち体のバランスが整った。
- ・左右対称にきれいにバランスが取れ、体が軽く感じられた。
- ・着用している靴に合わせた正しい歩き方、運動靴での歩き方の実践、また業務中の靴であるパンプスに合った歩き方を実践しながら学ぶことができた。
- ・体の歪みを矯正し代謝を向上させる効果があるため、今後業務中に意識して歩こうと参加者全員の意欲が感じられた。
- ・姿勢が正しくなったことで視線が上になり、表情も明るくなり、全員が笑顔で楽しみながら、セミナーを受けられていた。
- ・本セミナーを受けた翌日から姿勢や経ち方、歩き方を意識するようになった。

【活動を実施した際の写真】



