

JAL Wellness活動報告

実施事業名：肩こり・腰痛セミナー

実施日：2025/07/02

参加会社名：JLX

参加者数：32名（任意）

活動概要：『デスクワークの悩みを解決！集中力アップで快適な毎日を』をスローガンに、デスクワークが誘発する肩こり・腰痛の改善とリスク抑制を目指し、セミナーを実施する。業務中に実践できるストレッチを中心に具体的な予防法を学ぶ。

所感／参加者の声など

- ・デスクワークで凝り固まっていた体がすっかり軽くなりました！業務中にもこっそりできるストレッチを教えてもらったので、これからは意識して実践していきたいです。
- ・仕事終わりの時間でしたが、短時間で効率的に学べたので、とても参加しやすかったです。リフレッシュにもなり、気分転換にもなりました！
- ・以前から気になっていた肩甲骨はがしのストレッチを、ついに習得できて感動です！自宅でも続けて、肩こり知らずになりたいと思います。
- ・和やかな雰囲気で、講師の方もとても親しみやすかったです。健康について改めて考える良いきっかけになりましたし、他の参加者の方々との交流も楽しかったです！

