

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：大阪城 1 周ウォーキング

実施日：2025/09/28

参加会社名：JGSO/WK1

参加者数：14 名 （子供 2 名含）

活動概要：大迫力の大阪城と自然あふれる外周をぐるっと 1 周し、心と体を健康に！

所感／参加者の声など

- ・ 普段行くことのない大阪城の外周コースを歩き、新鮮で楽しかった。
- ・ 9 月上旬だったこともあり、歩きやすい環境だった。
- ・ お城に詳しくなくても、大きなお城に魅了され、他のお城も行ってみたいくなった。
- ・ 大阪城の外周コースには歴史的建造物などもあり、興味深いウォーキングができた。
- ・ 外周コースには、大勢の人が走っていたので、健康に対する意識が上がった。
- ・ お子様からも、楽しかったと言ってもらうことができ、屋台も数多く出店されており、美味しかったと喜んでいただけた。
- ・ 大阪城の外周コースの距離も約 3.5km と程よい距離で気持ちよく終えることができた。
- ・ ウォーキングをしながら、世間話をするのが、楽しかった。
- ・ 大阪城周辺には、緑が多く日陰を歩くことができ、気持ちが良かった。また、マイナスイオンを感じることができ、良いリフレッシュになった。
- ・ これからも、積極的に健康を意識して、運動を行っていきたいと思います！

【活動を実施した際の写真】



