

JAL Wellness活動報告

実施事業名：制服でできるチア体操

実施日：2025/10/21

参加会社名：JLSKY/HNDKIA/HNDKIC

参加者数：28名

活動概要：『制服でできるチア体操』をテーマに、シフト勤務による変則的な生活の中で感じる心身の不調をリフレッシュすることを目指して実施。制服を着用し、椅子に着席した状態でできるストレッチを通して、柔軟性を高め呼吸を整えることを習慣づける機会にする。

所感／参加者の声など

- ・ストレッチをしてみて自分の体が思っていたよりも凝り固まっていたことに気づきました。今回教えていただいたストレッチを家でも実践していきたいと思います。
- ・床で行うのかと思っていたのですが、椅子でありがたかったです！楽しかったので、毎月参加したいです！
- ・イベントの企画ありがとうございました！体が癒されるのはもちろん、心もリフレッシュできてすごく楽しい時間でした。ありがとうございました！
- ・先生の指示がとても分かりやすく、自宅でも出来るストレッチ方法を知る事ができてとても参考になった。またBGMを聴きながら普段凝り固まっている方や脚の筋を伸ばす事ができて、リラックスできたのと気持ち良く健康促進になった。

【活動を実施した際の写真】

