

JAL Wellness活動報告

実施事業名：社内体力測定

実施日：2025/11/10

参加会社名：JPK

参加者数：37名（任意）

活動概要：社内体力測定を実施。体力測定から自身の体力レベルや健康状態を具体的に把握でき、健康増進や運動習慣の形成、生活習慣病の予防、パフォーマンス向上につながる。個人に合った運動メニューを選択できるようになり、体力低下の早期発見や運動に対するモチベーション向上も期待。また普段交流のない、運営にはFY25年度入社の社員もアサインし、社員同士との交流の場になる様にする。

所感／参加者の声など

- ・1時間でちょうどよく満足
- ・リアクションも個人ではする機会がないので貴重な経験となりました
- ・もっと運動会のような活発なイベントもしたい
- ・他部署の社員とコミュニケーションが取れ、リフレッシュできた
- ・ちょうどよい種目数でした。
- ・体力を落とさないように引き続き日ごろからの体力づくりを心がけた生活をしたい

