

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：フットサル大会

実施日：2026/1/27

参加会社名：JGSO/WLZ

参加者数：17 名

活動概要：職場の健康課題である『運動不足』を解決するため、フットサル大会を実施し、幅広い世代の方に参加していただき、運動するきっかけ作りとチーム内の親睦も深める。

本企画を実施した成果

今回のフットサル大会を通じて、参加者が楽しみながら体を動かすことができ、運動習慣の定着に向けた良い動機付けとなりました。

企画段階では不安もありましたが、無事に怪我なく、参加者全員が楽しめる活動を実現できたことは、Wellness リーダーとしての自信に繋がりました。今後は運動や健康面に特化した内容だけでなく、日常生活の中で Wellness をより身近に感じられるような活動を模索していきたいと考えています。

【活動を実施した際の写真】

JGSO Wellness主催 フットサル大会

【WL1/WL2合同開催】

開催日：1月27日（火）
場 所：フットサルアリーナ宝塚



先日、17名が集まり、フットサルを通じて活気あふれる時間を共有しました。参加者全員が楽しみながら体を動かすことで、心身ともにリフレッシュすることができました。

体を動かしながらも笑顔が絶えず、プレイを通じて、コミュニケーションが生まれ、自然とチームワークが深まりました。このように、スポーツを通じて心も体も一緒に元気になれる、健康的でWellnessな時間をみんなで過ごすことができました。

また、参加できなかった方々からも「次回は是非参加したい！」という声もたくさんいただき、健康的で楽しい交流の場として、今後も企画していきたいと思っています。