

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：べつだいウォーク

実施日：2026/02/01

参加会社名：JQS/OIT

参加者数：8名（任意）

活動概要：大分市と別府市を繋ぐ別大国道約 7km を歩くイベントに参加。別府大分毎日マラソンとの同時開催。

所感／参加者の声など

- ・フルマラソンを一生懸命に走る選手を目の当たりにし、刺激を受けた。まずは定期的に運動する習慣を定着させたい。
- ・天気も良く、皆んなで別大マラソンの応援をしながらウォーキングが出来、大変楽しく充実した日を過ごせた。
- ・初めての参加だったが、別大マラソンを応援しながらみんなで楽しく体を動かすことができ、いい時間になった。
- ・日頃運動不足を感じていたので良い運動になった。外を歩くと気分もすっきりした。
- ・楽しくウォーキングできた。日頃の運動不足解消になったような気がする。

