

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：ボーリング大会

実施日：2026/2/19

参加会社名：JQS

参加者数：41 名

活動概要：チームに分かれてボーリングを行います。運動不足解消や職場のチームワークおよびコミュニケーションの向上を目指します。ボーリングは楽しみながら適度な身体活動を行えるため、健康維持に効果的です。また、チーム単位での対戦を通じて協力し合うことが求められ自然なコミュニケーションが促進されることから、職場の連携強化にもつながります。

所感／参加者の声など

予想以上の参加人数で日頃運動不足と感じている社員が多くいることに気づきました。ストレス発散や身体を動かすことの楽しさを実感でき、翌日には筋肉痛になった社員も多くおり、参加してよかったとの声が多かったです。今後はもっと気軽に定期的に身体を動かせる活動を増やし、社員の健康維持に繋がるよう取り組みたいです。

【活動を実施した際の写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

