

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：湊川隧道ウォーキング

実施日：2026/02/21

参加会社名：JGSO

参加者数：11 名

活動概要：非日常を味わいに旧河川トンネルを訪れた。日々のストレスからリフレッシュするきっかけづくりを Wellness 企画で実施した。

所感／参加者の声など

ウォーキング約 90 分、歩数にして約 1 万歩を達成。

参加者からは、「神秘的な空間でリフレッシュできた。」

「1 万歩近く歩いたのは久しぶりで良い運動になった。」

「天気もよくて楽しくウォーキングできて良い時間だった。」等々の声を終了時に聞いた。

解散時に集合時よりも参加者の表情がよかったことが印象的でした。

また、「春のウォーキングイベント」や他部署の企画も続いているため、積極的な参加を部内で呼びかけていきたい。

【活動を実施した際の写真】

