

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：シーガイアでの乗馬体験

実施日：2026/03/30

参加会社名：JQS

参加者数：10 名

活動概要：シーガイアで行われている乗馬体験を利用。数名に分かれて森の中を各 15 分間乗馬する。他のメンバーが乗馬中は徒歩で同じコースを周った。

所感／参加者の声など

- ・ 普段、乗馬をする機会がないため、WELLNESS 活動を通して貴重な経験ができた。
- ・ 仕事では使わない筋肉を使い、良い運動となった。
- ・ 自然の中で馬と触れ合うことで、癒しを感じ、心もリフレッシュできた。
- ・ 先輩後輩関係なく参加していたため、コミュニケーションも楽しくとれた。

【活動を実施した際の写真】

