

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：地域バレーボール参加

実施日：2024/07/03～2025/03/31

参加会社名：JLSAO／KTDKZ

参加者数：4名（任意）

活動概要：地域の方々が実施しているバレーボール活動に参加し、社員の体力向上、運動不足解消を図る。運動を継続することで習慣化し、健康意識向上につなげる。

所感／参加者の声など

- ・活動当初は、普段の運動不足を痛感し、筋肉痛などがありましたが、継続していくことで体力の向上を実感し、楽しく活動することができました。
- ・地域の方と一緒に活動することで、さまざまな人と交流ができ、とても楽しかったです。
- ・普段から運動することで、業務での怪我防止等につながると思うので、これからも続けていきたいです。

