

活動期間：2024年9月25日・11月5日・11月11日

対象：2024年9月10月入社の新入社員 37名

背景と目的

新入社員の多くが「健康経営」や「Wellness」を知らない

- 行動に結びつくには「体験」が必要
- 座学だけでなく「楽しく、実感を伴う」場の提供を目指したい

健康経営を「自分ごと」として捉え、
日常生活・業務での健康意識向上へつなげる

実施内容（2本立て）

- 1. 独自資料による講義：**
「Wellnessとは何か？」を基礎から解説
- 2. 体験型ジェスチャーゲーム：**
楽しみながら“運動の大切さ”を体感

1. 独自資料による講義

Wellness・健康経営

2. 体験型ジェスチャーゲーム



ジェスチャーお題

