

# Wellness 活動報告書

2019年12月3日

JNV 福岡センター Wellness 事務局

## 1.実施活動名

「みんなで本気の！ラジオ体操」実施

## 2.開催日時

2019年11月6日(水) 1回目/18:15～ 2回目/18:30～

## 3.開催場所

福岡支店会議室

## 4.参加人数

JAL ナビア、JAL セールス、ジャルパックより 36名

## 5.活動内容

デスクワークで固まった体を動かす目的で、ラジオ体操のいくつかのポイントを説明し、プロジェクターで「本気の！ラジオ体操」動画を映しながら実施した。

業務終了後にみんなで行うことで、ラジオ体操が習慣化すれば、運動意識を高めることに繋がると想定し、今後、定期開催を予定している。



以上