

報告日：2020年7月14日
JAL スカイエアポート沖縄(株)石垣空港所
Wellness リーダー 西盛

JAL Wellness 2020 実施報告書 ～ JAL グループ石垣地区健康推進イベント 屋良部岳登山～

日頃の運動不足解消と社員間のコミュニケーションを深める、また社員のご家族との交流、心のリフレッシュを目的とする。

- ◆実施日：2020年7月11日(土)
- ◆実施場所：石垣島 屋良部岳
- ◆参加者数：JAL グループ石垣地区社員 15名、ご家族 4名 合計 19名

◆社員感想

- ・少しの山道でも疲労感があったことから運動不足を認識した。
- ・気持ちの良い汗を流すことができて良かった。また参加したい。
- ・適度な運動量で清々しい感じがあった。
- ・山頂の絶景が良く、八重山の島々が見渡せリフレッシュできた。
- ・島に暮らしていながら、まだまだ島のわからないところがたくさんあり、今後も様々な健康イベントに参加して島の魅力を感じたい。
- ・たくさん汗をかいて、たくさん笑って、楽しい時間を過ごせた。
- ・翌日筋肉痛になり、日頃の運動不足を感じた。今後は適度な運動を心掛けたい。

