

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：函館市出前講座

実施日：2024年3月19日(火)&26日(火)

参加会社名：JSPKHKDKZ

参加者数：15名

活動概要：

健康づくり・健康増進をテーマとした出前講座を実施。

函館市の管理栄養士による講座を受講することで一人ひとりの食に対する意識を高めるとともに、偏りがちな食生活の見直しのきっかけになるような場とする。

所感／参加者の声など

勤務がシフトのため、食事のタイミングが日によって異なり、栄養バランスも

意識しづらい環境であることから参加者全員が熱心に聞いていたのが印象的でした。

終盤の質疑応答では活発に質問が出て、関心の高さも何うことができ、食生活を見直すきっかけになったと思います。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

