

## JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：ちょこっと運動  
実施日：2023/04/01～2024/03/31  
参加会社名：JLX  
参加者数：8名（任意）

活動概要：少しでも運動とコミュニケーション機会を作ることを目的に、リレー&リレー形式でお昼休みに「ちょこっと運動でリフレッシュ」と題し、ソフトバレーボールでバレーボールを実施。

### 所感/参加者の声など

- ・ちょこっと体を動かせたので午後の業務はリフレッシュした状態で取り組むことができた
- ・部員と楽しみながら、気分転換もできる良い機会となった

### 【活動時写真】

