

## JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：JALナビア  
実施日：東京 6月5日 札幌 7月21日  
参加会社名：JALナビア  
参加者数：東京10名 札幌13名

活動概要：プロギング開催  
プロギングとはスウェーデン語のゴミ拾いPlockaUppと英語のジョギングを合わせたスウェーデン発の新しいフィットネス。  
JALナビアでは福岡センター、東京地区に続き、札幌にて開催。  
今後も定期的な開催を目指す。  
東京は、世界環境DAYに合わせて開催しました。

### 所感／参加者の声など

参加者からの声

- ・ すっきりした
- ・ リフレッシュになった
- ・ いろんな部署の仲間と話しながら楽しかった
- ・ 参加してよかった

とのお声をいただいています。

実施後アンケートでは「次回も参加したい」の回答が 100% でした。

道ですれ違う人たちから、偉いね、という言葉がかけられることも多々ありました。参加者には管理職が多くいますので、管理職が率先して参加した感想を配下スタッフへ伝えて、管理職による次回参加の呼びかけをして継続してプロギングを開催することにより運動習慣定着につなげたいと思います。

### 【実施時写真】

#### ■東京



■札幌

