

JGS NRT 誘導チーム WELLNESS企画

～ 活動実施報告 ～

- ・ 実施回数:3回
- ・ 参加者: 誘導チーム+α

・ プログラム内容

Vol.1 初夏の健康トレーニング @6月25日

NRT空港周辺を散策ウォーキング・ランニングしよう😊

Vol.2 日本一の高いところで心リフレッシュ @9月19日

富士山に登ってみる?日本一へ挑戦😊

Vol.3 初冬の健康トレーニング @12月2日

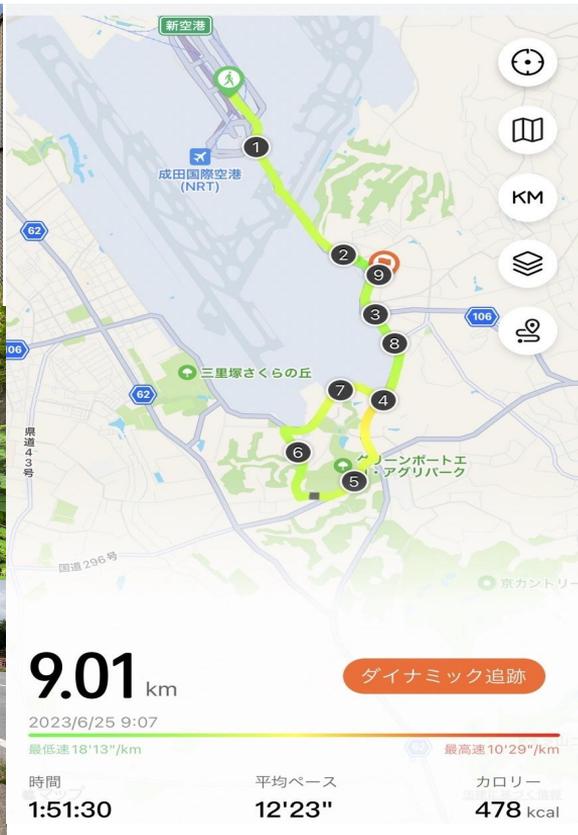
日本百名山の筑波山をハイキングしてご来光を眺めよう😊

WELLNESS企画Vol.1

当日の様子

初夏の健康トレーニング

NRT空港周辺を散策ウォーキング・ランニングしよう😊



当日は天候に恵まれ快晴のなか ウォーキング・ランニング開催されました。WELLNESS担当任務になってのはじめての企画でした。

WELLNESS企画Vol.2

当日の様子

日本一の高いところで心リフレッシュ
富士山に登ってみる？日本一へ挑戦☺



とびっきりの企画の考案と
実行は日本一の富士山へと
飛躍しました。



WELLNESS企画Vol.3

当日の様子

初冬の健康トレーニング

日本百名山の筑波山をハイキングしてご来光を眺めよう☺



早朝の夜空を見ながらの登山。



まとめ

今回工夫したところ（成功体験を広めたい）

企画から実行まで職場の方々へ立案し、興味を持ってもらってから参加の募集をしました。参加費の一部に、所属の予算より1人/500円の協力を依頼したところ、WELLNESS活動費として年間3回、10名程度の予算をいただけることとなり、企画への参加者も徐々に増え組織として健康活動にも前向きとなりました。また参加者においては定年を迎える先輩から若者までが元気に参加し、ウォーキング・富士山登山・筑波山と実現ができました。富士山へのチャレンジ準備には、ウォーキングを始める人が増えて、健康作りへの第一歩となりました。

WELLNESS担当 / ■■■■