

## JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：JSL Wellness夏祭り2023

実施日：2023年8月8日

参加会社名：JALサンライト

参加者数：46名

活動概要：ウィングホールでの対面形式で「JSL Wellness夏祭り2023」を開催し、本気の！ラジオ体操、ストレッチ教室、オリンピック千葉真子さんによる講演、という内容を実施しました。

### 所感／参加者の声など

昨年につき「JSL Wellness夏祭り2023」を開催しました。ウィングホールでの対面形式で、第1部：本気の！ラジオ体操、第2部：ストレッチ教室、第3部：オリンピック千葉真子さんによる講演という内容を実施しました。 ※第1部・第2部はZoom配信、第3部は後日録画配信。

ラジオ体操と、ストレッチ教室では、ウィングホールの広い空間を使って体を動かしました。ストレッチ教室は、ヘルスキーパーの社員とアスリート社員がインストラクターとなり、オフィスでも取り入れやすい、座ったまま行えるストレッチの紹介もありました。

千葉さんの講演では、現役時代に目標に向かって地道な努力を積み重ねられていたというお話をいただき、講演後には、誰でも簡単にできる綺麗な姿勢の作り方をレクチャーしていただきました。

参加者からの感想では、「積極的に参加してみなさんと楽しむこと、身体を動かすことの重要性を再確認しました。また参加したいです」、「千葉さんのお話は、仕事だけでなく生き方やJALフィロソフィにも通じる内容だった。苦しいことも先にある喜びや楽しみへ繋げるためのものと捉え、今後も努力を続けていきたいと思います」という声がありました。

### 【実施時写真】

