

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：白鳥山登山
実施日：2023/11/21
参加会社名：JQS KMIKKU
参加者数：3名（任意）

活動概要：宮崎は車社会で運動不足が問題であるため、登山で普段使用しない筋肉を動かす。運動不足の解消、ストレスの発散、今回の活動をきっかけに登山やハイキングに行く機会を増やして貰いたい。

所感／参加者の声など

- ・天気が良く、自然の空気を吸ってリフレッシュできた。
- ・上り下りが激しく全身運動になった。
- ・登山に以前から行きたかったが、初心者だけで登る事が不安であった。しかし、今回の活動をきっかけにまた登山に挑戦していきたい。

