

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：プロギング

実施日：2023/11/30

参加会社名：JAL ナビア

参加者数：10名（任意）

活動概要：歩いて走ってごみを拾う。

ゴミ拾いという社会貢献活動の要素を含むウェルネスイベントを開催

※プロギングとは…スウェーデン語のごみ拾いと英語のジョギングを掛け合わせた言葉で、スウェーデン発祥のSDGs スポーツ。

### 所感／参加者の声など

参加者は管理職が中心でしたので、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

<参加者の声>

- ・イルミネーションがきれいな街を歩いて気持ち良かった
- ・仕事を忘れてリフレッシュができた
- ・ごみを拾うときにしゃがむ動作が、意外ときつく、フィットネスの効果が期待できそう

### 【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

