

Wellness2016 企画

「ユニセフ・ラブウォーク」実施報告

日時：3月27日（日）9：30～14：00

場所：舞鶴公園・大濠公園

参加者：32名（内子供9名）

参加会社：JGSQ/JALEC/JCQ/JQS/JLAT/JNV/JSAT 7社

福岡地区では恒例となりました、wellness2016 イベント企画、「ユニセフ・ラブウォーク」を開催いたしました。

3月下旬にしては寒さの残る肌寒い日となり満開とはいきませんでした。桜の花を楽しみながらの開催となりました。

実地内容については、こちらでも恒例となりました運動療法士の方に講師として来ていただき、脂肪燃焼に効果的な歩き方や、疲れにくい歩き方など具体的なウォーキング法や気軽にできる美脚効果のあるストレッチ、親子でストレッチなど教えていただきました。

ストレッチなどで身体をほぐした後は、全員で大濠公園の外堀を歩きました。外堀は1週2キロ以上あり、日頃運動をしていない人や小さい子供さんには予想以上にハードな内容となりましたが、体を動かすことの楽しさを感じることができた良い機会となりました。

また、運動終了後は桜の木の下でお弁当を食べながら個々の会社の枠を超えてお花見を楽しみました。JAL グループ社員及びそのご家族が集い、和気あいあいと楽しいひと時を過ごすことが出来、心身ともに充実した1日となりました。

楽しかったこの気持ちをより多くの社員の皆さまに伝え、健康増進が図れるよう今後もwellnessリーダーとして様々な取り組みを実施していきたいと思っております。



会費の一部をユニセフへ募金！
参加者全員で記念撮影。爽快な笑顔！



お花見タイム！



今回も(株)明治様にドリンク「D-VAAM」をご提供いただきました。
さっぱりとした飲みやすい！
小さい子もお気に入り☆



皆でストレッチ