

HEALTH & BEAUTY  
「内から外からキレイになりませんか？」第 1 弾

表題の件につき、下記の通り、ご報告いたします。

記

- 1、Wellness 活動名：『HEALTH & BEAUTY 内から外からキレイになりませんか？ 第 1 弾』
- 2、日時：2017 年 8 月 1 日、3 日、8 日、10 日、22 日、24 日、29 日  
15:00～16:30 の間、30 分間
- 3、場所：羽田オペレーションセンター3 階 309 会議室(5 日間)  
成田オペレーションセンター5 階 客室乗務員待機場所(2 日間)
- 4、参加者：羽田・成田所属客室乗務員 136 名
- 5、内容：①健康管理部トレーナー黒鳥伸子先生による講話、実技  
②客室訓練部サービスアドバイザーによる講話

(1) テーマ

- ①健康管理部トレーナーによる「女性の身体を知る」
- ②客室訓練部サービスアドバイザーによる「ヘアスタイルとメイクアップのワンポイントレッスン」

(2) セミナー概要

- ①客室乗務員を対象にした健康管理部トレーナーによる女性のホルモンバランスの変化を、月ごと、年齢ごとの 2 つの大きな波の流れで学びながら、ホルモンの変化に振り回されず、食事や運動でコントロールできることなどの情報提供。
- ②JAL ブランドを体現できる身だしなみについて客室訓練部サービスアドバイザーより情報提供。

(3) 所感

「自分の身体の変化に対する向き合い方を教えていただきとても有意義だった。」

「ストレッチ、筋力トレーニングのバリエーションも知りたい。」

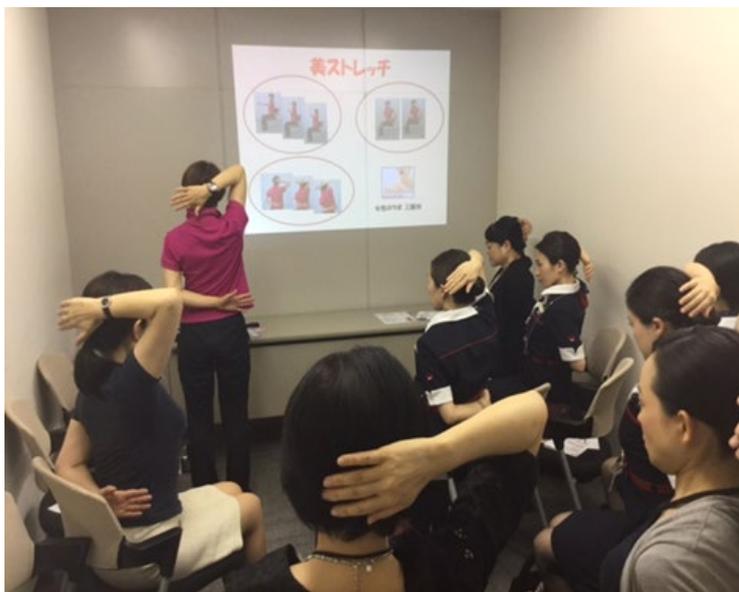
「思春期の娘の身体と更年期の身体（自分）を知ることが出来た。」

「今まで月経周期を気にかけて生活しておらず、食事や運動等を意識してストレッチを取り入れていこうと思った。また母にもストレッチ、足のツボを教えてあげようと思った。」

「機内で映えるメイクアップレッスンは、簡単に取り組みやすく良かった。」

など、参加者からの反響も大きく、時間、場所を選ばず実践できるストレッチなどは、不規則な仕事である客室乗務員にとって取り入れやすく、実践しやすいものとして受け入れられていたと料する。

以上



## OPEN ROOM 開催のお知らせ

健康管理部フィットネストレーナーとサービスアドバイザーによる  
**初**コラボレーション  
**「HEALTH&BEAUTY」**を開催します!!!  
 内から外から  
 もっとキレイになりませんか?

最初の20分は  
 黒鳥トレーナーから  
 「女性の体を知る」  
 をテーマに  
 お話いただきます

その後10分で、  
 アドバイザーによる  
 ヘアスタイルと  
 メイクアップの  
 ワンポイントレッスン!  
 (フレンチロールまどめ方  
 動画もご用意しています)

黒鳥トレーナー



【NRT】日程:8月10日、22日  
 時間:16:00~16:30  
 場所:Vステーション横

【HND】日程:8月1日、3日、8日、24日、29日  
 時間:15:00~15:30、16:00~16:30  
 場所:PA ROOM 3

**全等級対象**

【内容】①健康管理部フィットネストレーナー黒鳥さんより  
 「女性の体を知る」、日頃のメンテナンス、  
 ストレッチのワンポイントレッスン!  
 ②アドバイザーによるヘアスタイルとメイクアップのワンポイントレッスン!

