

JAL Wellness企画

ストレッチ体操「JSAT体操」実施レポート



JSAT中部支社内にて下記日時にストレッチ体操「JSAT体操」を実施いたしました。
IMZから黒鳥トレーナーをお招きし、仕事の合間にできる手軽なストレッチ体操をご指導いただきました。

日時:2018年5月23日(水)

①10:50~11:05 ②11:10~11:25 ③11:30~11:45 各回15分間

場所:JSAT中部支社内第1会議室

- ・セールスマンが出掛ける前の午前中
- ・所要時間15分間
- ・仕事中的そのまま服装、靴でOK
- ・支社内会議室にて



という参加しやすい条件もあり、当日は中部支社全体の約6割にあたる23名に参加いただきました。

15分間と短い時間でしたが、参加者からは「体が軽くなった」「すっきりした」と効果が感じられる感想を多くいただき、体をほぐし午後の業務に気持ちよく取り組むことができました。今後も仕事の合間に継続し、健康づくりに役立てていきたいと思えます。

