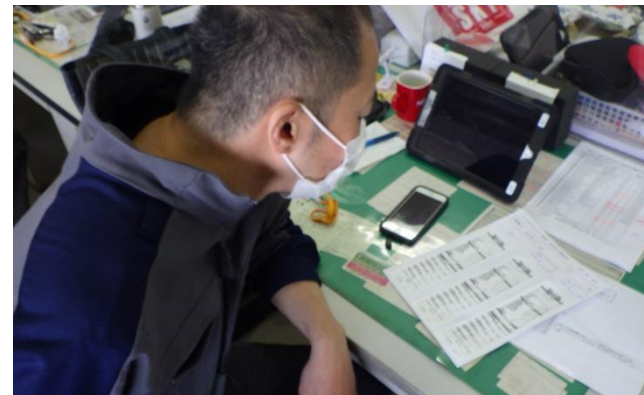


日時：2020年4月～2021年3月 通年活動
 参加：合計6名 (計測月⇒4,10,3月 実施)



まずは目標設定しよう!

JAL Wellness 2020 整備版

目標⇒体組成計測定をして、自分の体を見つめ直し、健康なBODYを作ろう!

活動⇒各個人で、1年の目標を設定する

年3回の計測で、どれほどの変化があるか確認する

予定⇒4月・9月・3月の3回を計測月にセット
 整備勉強会の日に実施する (20分程度・1人3分として)

その他⇒細かい事はあまり覚えてませんが、とりあえずやってみましょう!
 機嫌レンタルその他は、各々本が行います。

何か意見有ればどうぞ!!



【申込内容】 各事業所の Wellness リーダーに申請のみくたひ

【測定項目の概要】

項目	概要
体脂肪率	体脂肪の割合を測定し、健康状態を確認する。
筋肉量	筋肉の量を測定し、体力や代謝機能を評価する。
骨密度	骨の強度を測定し、骨折リスクを評価する。
水分量	体内の水分量を測定し、脱水状態を確認する。
基礎代謝	安静時のエネルギー消費量を測定し、代謝機能を評価する。
体年齢	測定結果に基づき、年齢を換算し、健康状態を評価する。



目標達成～よしっ!



健康BODY,いいね!

ん? どうだ?





第19回Wellnessは、体組成計を使用して自身の健康状態を把握。参加者全員が個々の目標を定め、半年毎振り返りながら理想の体作りを1年通して追いかけてきました。今後も継続しながら活動を広げ、心身共に健康であり続ける帯広空港を目指します。