



回 覧 ※各係単位での回覧をお願いします。

組合分会長

速報性の向上のために、速報の配布数は、係単位での枚数で配布しています。

自治研部研究調査班
おひるやすみPT
プレゼント

おひるやすみ ～参加自由～

YOGA

in 中央公園

お昼休みにココロとカラダを
ほぐしませんか？

毎日のデスクワークで、ストレスが溜まっていませんか？
お昼休みのひとときに、青空のもと体を動かし、午後からの
活力にしましょう！

開催日

11月 (1ヵ月トライアル)
毎週水・金曜日

時間

12:30～12:50
(雨天中止。組合HP掲載)
(当日9:00頃)

場所

中央公園
堀割広場
(窪んだ石垣のところ)

もちもの

手ぶらでOK!

インストラクター

中垣内 えり香 さん

・全米ヨガアライアンス200時間
(RYT200) 取得



企画・問合せ

福井市職員労働組合

20-5590

(裏面詳細)

開催のきっかけ

「お昼休みにデスクでごはんを食べながら、所属にかかってきた電話や窓口の対応をしています。全然休憩した気持ちになれません」このような組合員の意見を、職場懇談会やお役所改善タスクフォースを通じていただきました。

市役所に入庁し年月が経過すると、このような状況に違和感を感じなくなっていますが、業務を効率的に進めるためにも休憩時間をしっかりとすることは必要です。しかし、職員のほとんどが一日中デスクワークを行っており、その結果、肩こりや腰痛などを発症する方も少なくありません。

このような状況では、午後からの業務の効率化が図れないことや、職員自身の健康被害につながることを予想されます。

そのため、お昼休みを有効に活用しようと「おひるやすみ PT」を立ち上げ、業務意欲の向上や健康増進を図っていきます。

その第一弾トライアル企画として、「おひるやすみ YOGA」を実施することになりました。

組合員のみなさん、同僚やご友人と一緒に気軽に参加してください。

【募集】

お昼休みの過ごし方等について、一緒に考えてみませんか？

おひるやすみ PT サポーター

高橋 亮太（障がい福祉課）、有城 宏子（河川課）

宮崎 紗代（納税課）、齋藤 法之（市職書記長）

申込み・問い合わせ先 各サポーター又は組合書記局 20-5590

自治研部研究調査班「お役所改善タスクフォース」では、「おひるやすみ PT」の他に、「主幹昇任試験対策 PT」、「ポロシャツ PT」、「地下空間改善 PT（仮）」、「論理力養成 PT（仮）」、「平和学習 PT（仮）」などなどの設置を検討しています。ぜひぜひご参加ください<(_ _)>