



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。

～参加自由～ お昼休みYOGA 2021 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

毎週水曜日

6月16日～10月27日(8月除く)

時間

12:35～12:55

(雨天中止。組合HP掲載)

場 所

中央公園

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



主催・問合せ

福井市職員労働組合 20-5590

共 催

福井市職員共済会(健康増進部会)、安全衛生室

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、職場懇談会等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確保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事が予想されます。

そのため、2020 年度から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おります。

その第一弾トライアル企画として、「お昼休み YOGA」を実施したところ、参加者からは「良い気分転換になった」、「リフレッシュが図れ、午後からも頑張れる」という声をたくさんいただきました。

2021 年度は、本格的に「お昼休み YOGA」に取り組み、心身のリフレッシュを図っていきます。

職員みなさん、同僚やご友人と一緒にお気軽にご参加ください。
中央公園でお待ちしております！

福井市職員労働組合 文化厚生部

健康増進余暇利用委員会