

## シヨクバデエクササイズ～福井の冬に職場で気軽に運動・幸せづくり～

### 実施結果

1 日時 令和6年2月21日(水) 17:00～17:30

2 会場 リコージャパン株式会社 福井支社

3 内容

- ・立ったままできるヨガ、限られたスペースでできるダンスエクササイズ
- ・天候の影響にて運動不足になりがちな福井の冬に、職場で気軽に運動できる場づくり  
(「気軽に」をポイントに、職場内でできる運動、仕事着のまま、終業前の短い時間で実施)

4 講師 野村 有香 氏

5 参加者 リコージャパン株式会社 福井支社

同社敦賀事業所、越前事業所、小浜事業所からオンラインでの参加を含め約60人

6 参加者アンケート(n=35)

①シヨクバデエクササイズを楽しめましたか(☆の数で評価。☆5つが一番高い評価)

平均評価: ☆4.63

②今後、同様に、職場内での運動の機会があった場合は参加したいですか

● はい: 100%



③シヨクバデエクササイズに参加した感想

- ・すごい楽しかったです! 身体を動かすのは気持ちいいですね! 定期的で開催してほしい。
- ・軽い運動で心身のリフレッシュができ、職場内のコミュニケーションにもなり、楽しくよかったです。
- ・過去、事務所で業務以外のことをしたことがなかったが、同僚と一緒に体を動かして心身ともにリフレッシュできて良かったです。
- ・短い時間でも体を動かすメリットがありそうだと思います。職場のみんなと体を動かすのは楽しかったです。



ヨガ



ダンスエクササイズ

令和6年2月16日



ウェルビーイング政策推進チーム 飛田（全般のこと）  
電話：0776-95-9916  
メール：a-hida-y5@pref.fukui.lg.jp

運動公園事務所 豊田（1県民1スポーツ普及事業のこと）  
電話：0776-36-1544  
メール：undokoen@pref.fukui.lg.jp

## シヨクバデエクササイズ～福井の冬に職場で気軽に運動・幸せづくり～

県では、幸福度日本一のその先を目指して、客観的な統計などの評価に加え、主観的な県民の幸せの実感（ウェルビーイング）を高める取組みにも力を入れています。

今般、リコージャパン株式会社福井支社と連携し、天候の影響にて運動不足になりがちな福井の冬に、職場内で気軽に運動できる場づくりに取り組み、従業員の幸せ実感につなげます。

本取組みにあたり、リコージャパン株式会社福井支社では、企業等のニーズに応じたスポーツ指導者を派遣する、県の「1県民1スポーツ普及事業」を活用します。

本取組みについて、県内企業などに広く共有し、運動する機会や幸せ実感・ウェルビーイング向上の裾野を広げていきたいので、取材方よろしくお願ひします。

なお、今後も、県では、幸せ実感・ウェルビーイングの向上に向けたプロジェクトと一緒に取り組んでいただける企業、大学などを募集しています。

### 記

- 1 日時 令和6年2月21日（水）17：00～17：30
- 2 場所 リコージャパン株式会社福井支社（福井市御幸3-3-50）
- 3 参加者 リコージャパン株式会社福井支社 従業員 20～30名  
※この他同社敦賀・越前・小浜事業所からもオンラインにて若干名参加
- 4 指導者 野村有香 氏
- 5 指導内容 立ったままでできるヨガ、限られたスペースでできるエアロビなど、職場内で気軽にできる運動