

# UNION PRESS

埼玉大学教職員組合 No.7(2025年12月号)

## 椅子ヨガレッスン実施報告 & アンケート結果

11月20日(木)12時30分より、経済学部A棟第一会議室にて「椅子ヨガレッスン」を開催しました。去年の好評を受けての開催となった今回は、寒さが本格化して、日頃のデスクワークで身体が縮こまりがちな時期であったこともあり、26名もの多くの教職員の皆さまにご参加いただきました。良いリフレッシュになったのではないかと思います。アンケート調査へのご協力とあわせて、心より感謝申し上げます。

以下、アンケート結果を一部抜粋して報告いたします。



### (1)椅子ヨガレッスンの感想(一部抜粋)

- ・時間も内容も適度で、大変楽しい時間が過ごせました。
- ・体を動かすことができとても良かったです。
- ・身体が暖かくなりました、良かったです。
- ・ストレッチ気持ちがいいですね。
- ・パソコンなどで凝り固まった身体をストレッチできて、とても気持ちよかったです。
- ・リラックスしながら、楽しく、身体を温めることができました。休憩時間に良いリフレッシュができました。このまま続けていけたら、身体が少しずつ変わっていく気がします。
- ・デスクワークで固まった体の血流が良くなったとレッスン内で実感いたしました。
- ・とても楽しかったです。体がすっきりして良かったです。毎週やってほしいです。
- ・短時間なのに午後、体がすっきりしているのを実感していました！
- ・リフレッシュできました。お昼も取れたので時間もちょうど良かったです。
- ・お昼休みに30分、参加しやすい時間設定で良かったです。
- ・自分の体の硬さに驚きましたが、リラックスできました。

質問:今後のイベントや企画で取り上げてほしいこと

- ◇ アンチエイジング、ストレッチ、ヨガ
- ◇ 他の部局の非常勤との交流
- ◇ クリスマスリース作り
- ◇ 多肉植物など寄せ植え
- ◇ ヨガやストレッチ
- ◇ AEDや心臓マッサージなど
- ◇ 椅子ヨガなどエクササイズ
- ◇ PCスキルを上げるなどの講座イベント
- ◇ 瞑想タイム



いただいたご意見ご感想は、今後の組合活動の参考にさせていただきます。  
ご参加いただいたみなさま、またアンケートのご協力ありがとうございました！！

埼玉大学教職員組合 第83回定期大会のご案内

**2026年1月29日(木) 定期大会を開催します**

場所:経済学部A棟 第二会議室(2階)

時間:18:00~19:00頃

参加方法:対面、オンラインの参加可能(対面参加の方にはお弁当有り)

その他:大会終了後にそのまま会場で懇談会を開催します。

申込方法:右のQRコード もしくは下記URLからお申し込みください

<https://forms.gle/qi4FUqKFyXccEJzd9>

申込締切:1/16(金)



埼玉大学教職員組合 〒338-8570 さいたま市桜区下大久保 255 第2生協1階

E-mail:saikyoso@gr.saitama-u.ac.jp URL:<http://kumiai.client.jp/>

電話/FAX: 048-853-5609 (内線)723414

生協第2食堂・理髪店の奥

組合事務室は月曜~木曜の内、週3日の開室