

# ライフプランセミナー・ 健康づくり教室を開催いたしました。

共済組合では、保健事業の一環として健康対策関係の研修会や講座を開催しています。

今年は、ライフプランセミナーを10月2日(木)と10月20日(月)に、また健康づくり教室を11月7日(金)と11月14日(金)に、下記の内容でそれぞれ実施しました。

## ○ライフプランセミナー

開催日時:平成20年10月2日(木)・10月20日(月) 午前9時から

開催場所:奈良県市町村会館(橿原市大久保町302番1)

参加人員:1回目(10月2日)86名、2回目(10月20日)88名

ライフプランセミナー風景



時間	内容	講師
8:45~9:00	受付	
9:00~9:05	開講の挨拶	
9:05~9:35	ビデオ上映(上映時間27分) 「妻のブログ」	
9:35~12:05	基調講演 「豊かな生涯生活経済設計術」 —セカンドライフにおける生活設計法をお伝えします—	(株)FPコンサルティング 1級FP技能士 岡崎 謙二
12:05~13:00	昼食	
13:00~14:20	講演 「わたしの生きがい発見講座」 —生きがいの源を探ってみよう!—	アイ・リップル代表 猿川 博美
14:20~14:30	休憩	
14:30~15:50	講演 「セカンドライフの健康づくり」 —活動的な生活が健康の秘訣—	(財)奈良県健康づくり財団 健康運動指導士 中野 正英
15:50~16:00	閉講の挨拶	

退職後の生涯生活設計を樹立するための支援を目的に、家計の見直しや保険、住宅ローンの見直し等経済設計および資産運用、生きがい・健康の三つのテーマでセミナーを開催いたしました。



岡崎謙二先生



猿川博美先生



中野正英先生

## ○健康づくり教室

開催日時:平成20年11月7日(金) - 40歳未満対象・11月14日(金) - 40歳以上対象 いずれも午前10時から

開催場所:財団法人奈良県健康づくりセンター(磯城郡田原本町宮古404-7)

参加人員:1回目(11月7日)16名、2回目(11月14日)18名



体力測定の実施風景



運動指導の実施風景

時間	内容	講師
10:00~10:20	受付(更衣)	
10:20~10:30	開会の挨拶	
10:30~12:00	体力測定(体力年齢の測定)	
12:00~13:00	昼食	
13:00~13:50	～栄養指導～「あなたのメタボリック危険度は?」	(財)奈良県健康づくり財団 健康増進課健康推進係
13:50~14:00	休憩	
14:00~16:00	～運動指導～「あなたのメタボリック危険度は?」	(財)奈良県健康づくり財団 健康増進課健康推進係
16:00	閉会(更衣)	

現在の体力年齢の測定、また食事バランスと運動による消費カロリーについて栄養指導・運動指導による健康づくり教室を開催いたしました。