

ライフプランセミナーを開催

このセミナーでは、退職後の生涯生活設計を樹立するための支援を目的に次のとおりライフプランセミナー《退職準備型》を開催しています。

今年は、平成19年10月3日(水)と24日(水)に奈良県市町村会館にて第1回90人・第2回68人の受講者を迎えて、下記の内容で実施しました。

日程表

時 間	内 容
8:45~9:00	受 付
9:00~9:05	開講の挨拶
9:05~9:30	ビデオ上映(上映時間25分) 「悠々人生、今からの一步」
9:30~12:00 (休憩時間を含む)	基調講演「ライフプランについて」 — 輝くセカンドライフ・サードライフを送るために — 第1部 「マイライフプランをつくりましょう」 【講師】株式会社FPコンサルティング 社会労務士・消費生活アドバイザー 岡崎 英子 第2部 「家庭経済設計実践術」 【講師】株式会社FPコンサルティング 1級FP技能士 岡崎 謙二
12:00~13:00	昼 食
13:00~14:20	「夢に向かって飛んでみる人生」 — 笑いが私の人生を変えた — 【講師】オフィスなかがわ ユーモアコンサルタント 矢野 宗宏
10分程度	休 息
14:30~15:50	「退職後の健康づくりと健康体操」 — いつまでも元気で生涯現役 — 【講師】奈良県健康づくり財団 運動指導士 高瀬 修二
15:50~16:00	閉講の挨拶

※受講者への昼食は、会場で用意しております。



岡崎英子先生 岡崎謙二先生 矢野宗宏先生 高瀬修二先生

ビデオ上映

☆「悠々人生、今からの一步」

近い将来に定年退職を控えた50歳代半ば以降を対象に、退職後につながる「生きがいづくり」を中心とした心構えをテーマにした作品を上映しました。

定年後の永きにわたるセカンドライフをどのように考えて、何(趣味、生涯学習・再就職・地域社会活動等)をなすべきかをじっくり考えていただく内容です。

講演の概要

☆基調講演「ライフプランについて」

— 輝くセカンドライフ・サードライフを送るために —

第一部「マイライフプランをつくりましょう」

生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計の作成の仕方について

- ・私の人生設計
- ・ライフプランの作成手順と計画

第二部「家庭経済設計実践術」

退職後の収入(給与、年金等)と支出(生活費、住宅費、教育文化費、保険料や住民税等)や資産管理(資産運用等)など、家庭経済の現状を十分に把握し、理解することで、セカンドライフの見通しを明るく取り組むための設計の仕方について

☆講演「夢に向かって飛んでみる人生」

— 笑いが私の人生を変えた —

退職後の人生を夢に向かって生きていくためには、生活の楽しさや人生の価値観など、自らが発想の転換に心がけ、生活の中に笑いを作り出すことから始める「生きがいづくり」の作り方について

☆講演「退職後の健康づくりと健康体操」

— いつまでも元気で生涯現役 —

健康管理の第一は運動です。いつまでも元気で生涯現役の体力を維持するための運動指導と手軽にできる運動について

- ・健康管理のための運動の基礎知識
- ・日常生活に活用できるストレッチ体操
- ・日常の身体活動を高める筋力トレーニングの方法など