



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9日(金)と10月14日(水)に、また、健康づくり教室を11月27日(金)と12月4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21年10月9日(金)・10月14日(水)午前9時35分から

開催場所：奈良県市町村会館(橿原市大久保町302番1)

参加人数：1回目(10月9日)78名、2回目(10月14日)70名

時 間	内 容	講 師
9:00 ~ 9:30	受 付	
9:35 ~ 9:45	開講の挨拶	
9:45 ~ 10:15	ビデオ上映 「妻のブログ」—50歳代のライフプラン—	
10:20 ~ 11:50	人生100年「体力・知力・お金力」 —元気で過ごすセカンドライフの秘ケツとは?—	ファイナンシャル・プランナー 土井 紀彦
11:50 ~ 12:50	昼 食	
12:50 ~ 14:20	「楽しく・賢く生きるための経済設計」 —知って得する金の話—	金融・投資・教育コンサルタント 須原 光生
(10分程度)	休 憩	
14:30 ~ 15:50	「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3つのテーマでセミナーを開催いたしました。

健康づくり教室

開催日時：平成21年11月27日(金)—40歳未満対象・12月4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)

参加人数：1回目(11月27日)15名、2回目(12月4日)16名

時 間	内 容	講 師
10:00 ~ 10:20	受付(更衣)	
10:20 ~ 10:30	開会挨拶	
10:30 ~ 12:00	体力測定	
12:00 ~ 13:00	昼 食	
13:00 ~ 13:50	—生活習慣を見直し、メタボリック・シンドロームを予防・改善しよう!—	(財)奈良県健康づくり財団 健康運動指導士 廣瀬 久美
13:50 ~ 14:00	休 憩	
14:00 ~ 16:00 (休憩時間を含む)	—活動的な生活で身体活動を増やそう—	(財)奈良県健康づくり財団 健康運動指導士 中野 正英
16:00	閉会(更衣)	

現在の体力水準と体力バランスの判断、現在の生活習慣を見直し、メタボリック・シンドロームの予防・改善のための食事や身体活動量増加の方法についての健康づくり教室を開催いたしました。