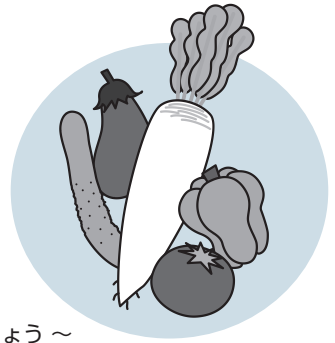


◆ 食生活健康講座

対象者
組合員 及び 組合員の配偶者



開催日 平成 24 年 9 月 11 日 (火)
開催地 畿央大学 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2
9:45~10:00 受付
10:00~10:10 開会の挨拶
10:10~13:10 調理実習 「生活習慣病予防のヘルシークッキング」
～ おいしくて簡単メニュー～
13:10~14:50 講演 「生活習慣病予防は、まずは食生活から」
～ 食生活を変えて健康的な生活をおくりましょう～
14:50~15:00 閉会の挨拶

担当講師からのメッセージ



畿央大学
岩城 啓子 講師



畿央大学
上地 加谷子 講師

今回のテーマ「生活習慣病予防のための食生活」に因み、調理実習と講演を行います。食生活は離乳期からの長い習慣から形成されてきたもので、一朝一夕には変えにくいものです。とはいえ、毎日の食事が偏ったものになっていると、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の一因となりがねません。この機会に、忙しい生活の中でつついれがちになってしまっている毎日の食事を一度見直してみませんか。

午前は、「ヘルシーでおいしくて簡単なクッキング」で、心も胃袋もリフレッシュしてください。午後の講演では、生活習慣病予防に役立つ食生活の工夫を、最新の健康食品などの話題も織り交ぜてお話したいと思います。

◆食生活健康講座の開催通知については、7月初旬に所属所へ案内しますので、参加ご希望の方は共済事務担当課までお申し出ください。

◆ ライフプランセミナー (退職準備型)

対象者
50歳以上の組合員

開催日 第1回 平成 24 年 10 月 19 日 (金) 第2回 平成 24 年 10 月 26 日 (金)

開催地 奈良県市町村会館8階 橿原市大久保町 302 番 1
9:00~9:30 受付
9:35~9:45 開会の挨拶
9:45~10:15 ビデオ上映
10:20~11:50 講演「"Time is Life" 日々を楽しく過ごすヒント」
11:50~12:50 昼食
12:50~14:20 講演「セカンドライフにおけるマネープラン実践法」
14:30~15:50 講演「身体もこころもイキイキと」
15:50~16:00 閉会の挨拶



担当講師からのメッセージ



講演
「"Time is Life"
日々を楽しく過ごすヒント」
株式会社 ビーザム
中本 渉 講師



講演
「セカンドライフにおける
マネープラン実践法」
株式会社 FPコンサルティング
岡崎 謙二 講師



講演
「身体もこころもイキイキと」
健康サポートステーションWIN
中野 正英 講師

“光陰矢の如し”と申しますが、本当に実感させられる日々ではないかと思います。これまでの自分は折々に何事にも一生懸命に、そして誠心誠意でが身を後にして取組んできたつもりだが、やり残しはないか？悔いはないか？と自身に問うたとき、「ないっ」ときっぱり言い切れる自分がいるといいのですが・・・どうでしょうか。これまでとこれからの分岐点に立っている今こそ、自分のこれからの「オンリーワンライフ」(たった一度の人生)を喜びと楽しみで過ごすヒントを提供致します。ペアワークなどを交えた楽しく面白い講座となるでしょう。

収入が伸びない、共済年金の行方・退職金の削減・社会保険料・税金負担の増加などセカンドライフ・サードライフに向けて不安な事ばかり。そこで家計設計、ライフプラン設計のプロであるファイナンシャルプランナー(しかも日本初の公務員に特化したファイナンシャルプランナー)が皆さんの生活を守り、家計応援のための方法を具体的に分かりやすくお伝えします。情報が氾濫する中、生活設計する上で知って「得」する知らなきや「損」することが沢山あります。セミナーで知識習得し「得」しましょう!

充実したセカンドライフを送るためには、身体もこころも健康であることがとても大切です。今回は前半で皆様の年代における健康づくりについて、身体を動かす“運動”を中心にお伝えします。後半では「いつでも」「どこでも」「簡単に」実践できる運動をご紹介しますので、ご自身の身体の状態と相談しながら行ってください。また「脳が若返る」体操などもご紹介いたしますので気軽に楽しく取り組んでみてください。皆様の元気でいきいきしたセカンドライフのためにお役に立てるような講座にしたいと思います。

◆ライフプランセミナーの開催通知については、7月下旬に所属所へ案内しますので、参加ご希望の方は共済事務担当課までお申し出ください。