

# ◆ 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



「退職後の生活」を健康で充実したものにさせていただくことを目的として、今年も下記のとおりライフプランセミナーを開催します。

開催日 第1回 平成 25 年 10 月 18 日（金） [9:00 ~ 16:00]

第2回 平成 25 年 10 月 24 日（木） [9:00 ~ 16:00]

開催地 奈良県市町村会館8階 橿原市大久保町 302 番 1

テーマ 「いきがい」、「生活設計」、「健康」

## 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



“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えます。これまでの自分は折々に何事にも一生懸命に、そして誠心誠意でわが身を後にして取り組んできたつもりだが、やり残しはないか？と自身に問うたとき、「ないッ」ときっぱり言い切れる自分があるといいいのですが・・・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案致します。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。

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 FFPコンサルティング  
岡崎 謙二 講師



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」する知らなきゃ「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！

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



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。今回はまず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としたセカンドライフのためにお役にた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する予定です。

## ライフプランセミナーの内容について

職場を退職されますと、これまで仕事中心であった生活が180度一転し、働かない分収入が減少しますが、時間的に余裕がでることになります。ただ、この余裕のある時間を「どのように過ごしたら良いのか？」また、年金等の限られた収入で、「どのように生活すれば良いのか？」という疑問を多くの方々が持たれる傾向にあります。

この疑問を少しでも解消いただくために、本組合では基本テーマを「生きがい」、「生活設計」、「健康」として、ライフプランセミナーを開催しています。ライフプランセミナーでは、担当講師から受講者の方々へ次の“気づき”を投げかけられます。

「生きがい」では、自分にあった趣味等を活かして、楽しく日々を過ごしてもらえるような“気づき”

「生活設計」では、退職前の収入から退職後の収入の格差を受け止めていただき、ライフスタイルをどのように補正すべきかといった“気づき”

「健康」では、年齢を重ねるごとに健康面での不安が生じますが、年齢にあった健康保持・健康づくりに関する“気づき”