

令和
4年度

生涯生活充実型ライフプランセミナー開催のお知らせ

人生100年時代 早い段階から一度ライフプランを考えてみませんか!

開催要綱

参加対象：40歳以上の組合員

(令和4年度定年退職又は勸奨退職予定の方は退職準備型ライフプランセミナーの参加対象であるため、対象外とさせていただきます。)

内容及び日程(変更する場合があります。)

9:30～	受付
10:00～	開会
10:10～12:00	講演①:「生涯生活設計のすすめ(仮題)」
12:00～13:00	昼食・休憩
13:00～14:30	講演②:「未病について・セルフメディケーション(仮題)」 ※免疫力アップ、メタボ対策、睡眠改善等
14:30～15:00	実演:「職場でできるストレッチ」
15:00～15:10	休憩
15:10～16:10	説明:「年金制度について」
16:20～	年金等に関する個別相談

年金個別相談

55歳以上の方を対象に年金に関する個別相談を実施します。

参加費は無料

日時

令和4年9月15日(木)
午前10時～午後4時30分(予定)
※受付開始9時30分

場所

シティプラザ大阪(本組合の福利厚生施設)
大阪市中央区本町橋2番31号 ☎06-6947-7888

講演① 生涯生活設計のすすめ(仮題)

講師：新田 陽一氏(明治安田ライフプランセンター株式会社専任講師)
(講演内容)

ライフプランの三要素の一つである家庭経済をテーマとし、生涯にわたるライフイベント(資金運用、老後に必要な費用、住宅ローン、教育費用、介護費用等)に対する収支面からの予測や備え方等について

講演② 未病について・セルフメディケーション(仮題)

講師：杉本 幸枝氏(株キリン堂未病医療サポート室長、大阪府薬剤師会常務理事、薬剤師・健康運動指導士)
(プロフィール)

薬剤師として30年以上を超えるキャリアをベースに、新聞をはじめとする一般紙への健康情報コラム執筆のほか、各種健康セミナーの講師として活動中。大阪府薬剤師会の理事や日本未病システム学会評議員など幅広い役職を務める。週に何度かは、調剤薬局やドラッグストアで患者さんやお客様と直接話をするを原点とし、大切にしている。

(講演内容)

未病対策として健康から病気になる状態を健康へ向けなおすことをテーマとし、薬剤師の立場からお薬や健康食品の正しい使い方、セルフメディケーションとして自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること、免疫力アップ、メタボ対策、睡眠改善などについて

参加方法及び参加者の決定

参加希望の方は、参加申込書に必要事項を記入し次の宛先に直接郵送でお申込みください。

(申込書送付先)

〒540-0029 大阪市中央区本町橋2-31 シティプラザ大阪5階
大阪府市町村職員共済組合総務課 宛

参加者の決定は、先着順とし会場の関係で約90名で締め切らせていただきます。また、参加決定者には、セミナー参加決定通知を本組合からご自宅にお送りさせていただきます。

申込期限:9月2日(金)必着

生涯生活充実型ライフプランセミナー参加申込書		(申込日 令和4年 月 日)	
所属所名			
ふりがな			
組合員氏名			
住所	〒		
電話番号	組合員証番号	-	

※問い合わせ先 共済組合総務課 TEL 06-6941-4805