

■ 短期組合員等の方にこちらの制度は適用されません。

令和
6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(短期組合員を除きます)

令和6年度に60歳到達者は60歳のライフプランセミナー、勤奨退職予定の方は退職者説明会にそれぞれ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。)

9:20~	受付
9:40~	開会
9:50~12:00	講演①:「ライフプラン総論・家庭経済設計・定年引上げとその影響について(仮題)」
12:00~13:00	昼食・休憩
13:00~14:00	講演②:「楽しもう健康人生! それはあなたの選択力で決まる(仮題)」
14:10~15:00	講演・実演③:「健康設計 ~健康寿命を目指す体力づくり~(仮題)」
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6年9月20日(金)
午前9時40分~午後4時50分(予定)
※受付開始9時20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 ライフプラン総論・家庭経済設計・定年引上げとその影響について(仮題)

講師：一般財団法人地域社会ライフプラン協会講師

(講演内容) ライフプランとは、ライフプランの三要素の一つである家庭経済(収入・支出・資産管理・贈与・相続等)について、定年引上げによるライフプランへの影響等

● 講演② 楽しもう健康人生! それはあなたの選択力で決まる(仮題)

講師：森山 佐恵氏(生活習慣研究所 所長)

(プロフィール) 医療現場の最前線で30年間活躍する現役ナース。臨床での指導・看護を通じて、生活習慣病への無関心さに警鐘を鳴らす。生活習慣研究所所長として、「生活習慣病予防促進」「ビジネス社会でのメンタルヘルスケア」の指導に尽力。医療現場で培われた豊富な経験に基づく講演を20年行っている。

(講演内容) 人生は選択の連続です。健康も同じ、どんな選択の力があればよいのかをお話します。日常生活のなかでストレスに強くなる工夫策を知る【自己投資感覚を身につけよう】等

● 講演・実演③ 健康設計 ~健康寿命を目指す体力づくり~(仮題)

講師：中村 真奈子氏(明治安田ライフプランセンター所属・株式会社マナ・ウェイ代表取締役・健康運動指導士)

(プロフィール) 健康運動指導士・エアロビクスインストラクターとして、民間・官公庁からの依頼によりフィットネスクラブ・公民館等で、多くの会員・市民のエクササイズ指導にあたる。また、東都リハビリテーション学院にて均整術を学びながら骨盤調整を取り入れたダイエットスクールや、東洋医学を取り入れた「肩こり・腰痛体操」の講師としても活躍している。現在、健康をテーマとした講演や実技指導のほかに、後進の指導やフィットネスインストラクターの派遣など幅広い活動を展開している。

(講演内容) 平均寿命と健康寿命について。健康づくりのための体力とは? イスを使ったストレッチ等

参加方法及び参加者の決定

参加希望の方は、下記の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。

(参加申込書送付先) 〒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150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5日(木) 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6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