

平成30年度 ライフプランセミナー日程表

○ 延岡会場 日程表

【生活充実講座】 20歳代～40歳代前半

時 間	内 容	講師・担当
10:00～10:05	開 会	
10:05～10:30	健康面から見たライフプラン	共済組合保健福祉課
10:30～12:00	講 演 「健康寿命を延ばす体づくり」 ※20年後、30年後の健康維持及び生活習慣病予防 を目的とした講演・実技指導を予定。	市民の森病院 総合健診センター 川 端 利 彦 氏
12:00～13:00	昼 食	
13:00～13:30	年金制度について	共済組合年金課
13:30～13:50	遺族附加年金事業について	共済組合保健福祉課
13:50～14:00	休 憩	
14:00～15:50	講 演 「ライフプランと資産管理」	野村証券株式会社

【退職準備講座】 40歳代後半～

時 間	内 容	講師・担当
9:30～9:35	開 会	
9:35～11:10	講 演 「退職後の生活設計と資産管理」	野村証券株式会社
11:10～12:00	年金制度について	共済組合年金課
12:00～13:00	昼 食	
13:00～13:40	・遺族附加年金事業について ・健康面から見たライフプラン	共済組合保健福祉課
13:40～13:50	休 憩	
13:50～15:50	講 演 「誰でもできる 健康づくり運動」 ※健康維持及び脳の働きを活性化させるための講演 を予定。 実技指導としてスロージョギング体験を予定。	九州フィットネスマネジメント 水 原 博 而 氏