

令和元年度ライフプランセミナー日程表

【生活充実講座】20歳代～40歳代前半（7/4:宮崎会場、9/19:延岡会場）

時間	内容	講師・担当
9:30～9:45	開 会	
9:45～12:30	講 演 「ライフプランと資産管理」	外部講師
12:30～13:15	昼 食	
13:15～13:40	遺族附加年金事業について	明治安田生命保険相互会社
13:40～15:10	講 演 「健康寿命を延ばす体づくり」 ※ 生活習慣病を予防し、将来の健康を確保するための講演、 軽運動体験を予定しています。	市民の森病院 総合健診センター 川端 利彦 氏

【退職準備講座】40歳代後半～（7/11:宮崎会場）

時間	内容	講師・担当
9:45～10:00	開 会	
10:00～12:00	講 演 「誰でもできる 健康づくり運動」 ※ 健康維持と脳の働きを活性化させるための講演を予定して います。スロージョギングも体験していただく予定です。	九州フィットネスマネジメント 水原 博而 氏
12:00～12:45	昼 食	
12:45～13:10	遺族附加年金事業について	明治安田生命保険相互会社
13:10～16:00	講 演 「退職後の生活設計と資産管理」	外部講師

【退職準備講座】40歳代後半～（9/20:延岡会場）

時間	内容	講師・担当
9:30～9:45	開 会	
9:45～12:30	講 演 「退職後の生活設計と資産管理」	外部講師
12:30～13:15	昼 食	
13:15～13:40	遺族附加年金事業について	明治安田生命保険相互会社
13:40～15:10	講 演 「健康寿命を延ばす体づくり」 ※ 代謝アップでアンチエイジングを実践し、永く健康的に生活 できる体づくりのための講演と軽運動体験を予定しています。	市民の森病院 総合健診センター 川端 利彦 氏