

将来に向けて賢く準備を！

「ライフプラン（ホップ）セミナー」を開催しました

ライフプランとは？

将来どれくらいお金が必要になるのか。
健康面は大丈夫か。
退職後何を生きがいにするのか。



ご自身の人生設計のことで！

8月に年代別のセミナーを2日間、開催しました

8/9【退職準備型】 40・50歳代向け

8/10【生涯生活設計】 30・40歳代向け



【午前】健康講演(日赤健康管理センター)

『生活習慣病(メタリックシンドローム)
予防の食生活～おいしく食べて健康に～』

【午後】経済生活講演(野村證券)

『知っておきたい年金と
これから始める退職準備』

【午前】経済生活講演(野村證券)

『30代、40代からのライフプラン
～知らないと損する3つの話～』

【午後】メンタルヘルス講演(臨床心理士)

『いきいき働くための
メンタルヘルス・セルフケア』

来年度
ご参加
ください

健康講演(日赤健康管理センター)

『簡単なヨガの動きを取り入れた
ストレッチ～心も体も若々しく～』

参加者の感想を紹介♪

- ・お金の話、心の話、体の話と1日でバランスよく学べたように思います。【全体】
- ・食事量の目安をおおまかに知る方法、いつでも気軽にできる体の動かし方等実技を交えての話で、楽しく、ラクな気分で聴くことができました。【健康講演】
- ・現状分析、数値化することの大切さを知りました。「不安だ」と叫んでいても何も始まりません。家族とともにシミュレーションをして、見直していきたいと思いました。ありがとうございました。【経済生活講演】
- ・ゆったりとした講演で心地よい気分になりました。「ねぎらい」大事ですね【メンタルヘルス講演】
- ・腰痛がなくなりました！続けることが大切だと思いますので、コツコツ頑張ります。【健康講演】

