

平成 28 年度 生涯生活設計プログラム

(生涯生活設計セミナー日程)

13:00~13:30	受付
13:30~13:40	開会・あいさつ・オリエンテーション
13:40~14:00	セミナー「生涯生活設計の必要性」
14:00~14:40	セミナー「健康管理プラン」
14:40~16:00	セミナー「経済プラン」 (途中休憩)
16:10~16:50	セミナー「生きがいプラン」
16:50~17:00	まとめ・質疑応答・閉会

セミナーの内容

1. 「生涯生活設計の基本」
 - ・生涯生活設計チェック
 - ・少子高齢社会の到来
 - ・ライフサイクルの変化
 - ・3つのライフプラン
2. 「健康管理プラン」
 - ・健康チェック
 - ・食生活
 - ・運動・休養
 - ・生活習慣病予防
3. 「経済プラン」
 - ・経済チェック
 - ・経済プラン作成上の情報
 - ・経済生活設計表作成の手順
4. 「生きがいプラン」
 - ・生きがいチェック
 - ・余暇活動
 - ・地域・家庭・家族・仕事
5. まとめ
 - ・生涯生活設計表の作り方

(注) 講師の都合で内容等の変更もあります。