

平成29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」、「生涯生活設計表」 |
| 16:50～17:00 | まとめ・質疑応答・閉会 |

(セミナーの内容)

1. 「生涯生活設計の必要性」
 - ・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
4. 「生きがいプラン」
 - ・生きがいチェック
 - ・余暇活動
 - ・地域活動
 - ・家庭・家族
 - ・仕事
5. 「生涯生活設計表」
 - ・生涯生活設計表の作り方
6. まとめ

(注) 講師の都合で内容等の変更もあります。