

事 務 連 絡  
平成30年6月25日

所 属 所 長 様

一 般 財 団 法 人 石 川 県 教 職 員 互 助 会

## 平成30年度教職員等生涯生活設計セミナーの再募集について

先に平成30年5月22日付け石教互31号で通知した「平成30年度教職員等生涯生活設計セミナー」参加募集について、下記の会場の定員に余裕があります。

つきましては、参加者を再募集いたしますので、貴管下の関係職員等に周知願います。

### 記

- 1 開催日時・場所
  - (1) 能登地区 平成30年7月25日(水) 13時30分～17時00分  
生涯学習センター能登分室 輪島市三井町
  - (2) 加賀地区 平成30年7月26日(木) 13時30分～17時00分  
小松商工会議所 小松市園町
- 2 参加対象者 55歳以上で一般財団法人石川県教職員互助会の会員又は公立学校共済組合石川支部の組合員で、自分の生涯生活設計の充実に関心のある者
- 3 講 師 鮎川 史郎 (教職員生涯福祉財団)
- 4 申込期限 平成30年7月2日(月)  
※申込締切後に参加決定者に決定通知します。
- 5 職務上の  
取 扱 い 県教育委員会事務局及び県立学校については職専免として取り扱われます。  
市町立学校については所轄の市町教育委員会事務局等に確認願います。

### ～生涯生活設計セミナーの内容～

生涯生活設計を確立するとともに、退職後の生活変化に対応する知識・手法のお話です。

- ・生涯生活設計の必要性 生涯生活設計チェック、3つのライフプラン など
- ・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
- ・経済プラン 経済プラン作成上の情報、経済生活設計表の作成演習 など
- ・生きがいプラン 生きがいチェック、余暇活動 など
- ・生涯生活設計表 生涯生活設計表の作り方

\* 申込方法 「生涯生活設計セミナー参加申込書」をメール又はFAXで下記の  
申込先までお送りください。

\* 申込先 一般財団法人石川県教職員互助会  
T E L 076-225-1848 F A X 076-225-1977  
E-mail : fukuri@pref.ishikawa.lg.jp

## 平成30年度 生涯生活設計セミナープログラム

### (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」
14:00～14:30	セミナー「健康管理プラン」
14:40～15:50	セミナー「経済プラン」
16:00～16:50	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」
  - ・経済プラン作成上の情報
  - ・経済生活設計表作成の手順
  - ・経済生活設計表の作成演習
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・時間配分等の変更もあります。

# 生涯生活設計セミナー 再募集のご案内

明るい将来への準備を今から始めて  
生涯生活を豊かで実りあるものにしましょう！

☆ 開催会場・日時

(1) 能登地区 平成30年7月25日(水) 13時30分~17時00分  
生涯学習センター能登分室 輪島市三井町

(2) 加賀地区 平成30年7月26日(木) 13時30分~17時00分  
小松商工会議所 小松市園町

☆ 参加対象者 55歳以上で一般財団法人石川県教職員互助会の会員または  
公立学校共済組合石川支部の組合員で、自分の生涯生活設計  
の充実に関心のある者

☆ 講師 鮎川 史郎 (教職員生涯福祉財団)

☆ 申込期限 平成30年7月2日(月)  
※申込締切後に参加決定者に決定通知します。

## セミナーの内容

**生涯生活設計を確立するとともに、退職後の生活変化に  
対応する知識・手法のお話です。**

生涯生活設計チェック、3つのライフプラン  
健康チェック、食生活、運動・休養、生活習慣病  
経済プラン作成上の情報、経済生活設計表の作成演習  
生きがいチェック、余暇活動  
生涯生活設計表の作り方

\* 申込方法 「生涯生活設計セミナー参加申込書」をメール又はFAXで下記の申込先まで  
お送りください。

\* 申込先 一般財団法人石川県教職員互助会  
TEL 076-225-1848 FAX 076-225-1977  
E-mail : fukuri@pref.ishikawa.lg.jp