

■ 短期組合員等の方にこちらの制度は適用されません。

令和
7年度

生涯生活充実型ライフプランセミナー開催のお知らせ

人生100年時代 早い段階から一度ライフプランを考えてみませんか！

開催要綱

参加対象：令和7年度に40歳～59歳に到達する組合員（短期組合員を除きます）

（令和7年度に60歳到達者は60歳のライフプランセミナー、勧奨退職予定の方は退職者説明会にそれぞれ参加対象であるため、対象外とさせていただきます。）

内容及び日程（変更する場合があります。）

9:30～ 9:50～ 10:00～12:00	受付 開会 講演①：「人生100年時代『豊かな生涯生活を描き、 実現するために知っておきたいお金の話』 ～家計管理や資産形成を中心に～（仮題）」
12:00～13:00 13:00～14:00	昼食・休憩 講演②：「健康づくりのための身体活動・新ガイドラインに ついて（仮題）」
14:10～15:00	講演・実演③：「令和の歩き方改革!! 健康寿命を伸ばす 『上半身ウォーク』のすすめ（仮題）」
15:10～16:10 16:20～	説明：「年金制度について」 年金等に関する個別相談

年金個別相談

55歳以上の方を対象に年金に関する個別相談を実施します。

参加費は無料

日 時

令和7年9月19日（金）

午前9時50分～午後4時50分（予定）

※受付開始 午前9時30分

場 所

シティプラザ大阪（本組合の福利厚生施設）

大阪市中央区本町橋2番31号 TEL 06-6947-7888

● 講演① 人生100年時代『豊かな生涯生活を描き、実現するために知っておきたいお金の話』 ～家計管理や資産形成を中心に～（仮題）

講師：芝 正則氏（金融経済教育推進機構（J-FLEC） J-FLEC認定アドバイザー・講師 CFP®認定者、1級FP技能士、キャリアコンサルタント）

（プロフィール） ファイナンシャルプランナーとして20年以上にわたり、企業や団体、自治体等におけるライフプラン研修やキャリアデザイン研修、資産運用講座等の講師を務め、金融・証券インストラクター（日証協）、金融インストラクター（全銀協）を得て、現在J-FLEC認定アドバイザー・講師として金融経済教育の普及のための活動を展開している。

（講演内容） 100年人生を豊かに暮らすためのライフプランの創り方、プラン実現のための家計管理と資産形成、社会保険と民間保険等の金融リテラシーの修得方法等について

● 講演② 健康づくりのための身体活動・新ガイドラインについて（仮題）

講師：中村 真奈子氏（明治安田ライフプランセンター所属・株式会社マナ・ウエイ代表取締役）

（プロフィール） 旅行会社でのサービス業の経験を活かし、エアロビクスダンスインストラクターとして数多くのフィットネスクラブ、公民館などで運動指導を中心に活動し多くのインストラクターを養成。

現在は官公庁等からの依頼を受け、自治体職員等の健康運動指導・講演活動を行っている。

（講演内容） 「座りっぱなしをやめて+10」（プラステン！スイッチテン！ブレイク・サーティー！）を目指して、職場や家庭で毎日をアクティブに暮らすためのヒントをお伝えいたします。

● 講演・実演③ 令和の歩き方改革!! 健康寿命を伸ばす「上半身ウォーク」のすすめ（仮題）

講師：池田 ノリアキ氏（ウォーキングトレーナー・健康運動実践指導者・転倒予防指導士）

（プロフィール） スポーツメーカーアシックスで長年培ったシューズやウォーキングの専門知識を基に、ウォーキング実践からシューズ選びまで、オールラウンドに対応する講義スタイルが高い評価を得ている。日本トップレベルのウォーキングトレーナー、アシックスウォーキングの広告塔として活動するなど豊富な実績を持つ。

（講演内容） ウォーキングは健康快適生活のトレーニングです。新時代令和は「人生100年時代」、健康寿命を伸ばして健康快適生活を楽しむトレーニング法として正しい効率的なウォーキングを学んでみませんか？従来のような下半身主導の歩き方ではなく、逆転発想の上半身で歩く新ウォーキング術で【歩き方改革】を始めましょう。特上ウォーキング体験、歩きやすいシューズの選び方、疲れにくいシューズの履き方など目からウロコの楽しい体験型講演です。講演は座学+実技スタイル、頭と身体で学べる体感講座です。

参加方法及び参加者の決定

参加希望の方は、下記の参加申込書に必要事項を記入し次の宛先に直接郵送（FAXも可）でお申込みください。

（参加申込書送付先） 〒540-0029 大阪市中央区本町橋2-31 シティプラザ大阪5階

大阪府市町村職員共済組合総務課 宛

（FAX番号） 06-6941-9371

参加者の決定は、先着順とし会場の関係により約150名で締め切らせていただきます。また、参加決定者には、**セミナー参加決定通知**を本組合からご自宅にお送りさせていただきます。（9/8月頃発送予定）

申込期限：9月4日（木）必着

生涯生活充実型ライフプランセミナー参加申込書		（申込日 令和7年 月 日）	
所 属 所 名	組合員等記号・番号	—	
ふりがな		電話番号	
組 合 員 氏 名			
住 所	〒		

※問い合わせ先 共済組合総務課 TEL 06-6941-4805