

## 令和5年度ライフプラン第1期セミナー 「人生100年時代の備え」

～今から始めるセカンドライフのための準備～

今、わたしたちは人生100年といえる時代を迎えています。

長寿という言葉のとおり、「退職後も健やかで豊かな人生を迎えたい」と多くの方が願うのではないのでしょうか・・・。

セカンドライフにおいても、身体はもちろん心も同時に健康でありたいものです。

そこで、今年度は、退職後も「心身ともに生き生きとした生活を送りたい!」を叶えるために、「心身の健康に関する講演と軽い運動」と、「人生100年時代「お金に困りたくない!」に備えるための「家計戦略に関する講演」をご用意しました!!

日々の業務でお忙しいとは思いますが、皆様のご参加お待ちしております!!

### ◆日程&会場

三重県総合文化センター	7月25日(火)
三重県四日市庁舎	7月27日(木)
三重県松阪庁舎	7月28日(金)
9時半受付開始	9時55分開会

### ◆講演内容

- 午前 「人生100年時代も自分らしく  
今からはじめるリタイアメントプランニング」
- 午後 「今から始めるミドル世代の健康づくり」  
～将来の心身の健康のために備える～

詳細は、所属所  
あて通知にて  
ご確認ください!!