

令和 7 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、心のストレスケアも意識して健康でありたいものです。

そこで、今年度は、長いセカンドライフを楽しく生き活きと過ごすために、知識・経験豊富なプロの FP による「セカンドライフに向けた講演」と、メンタルヘルス相談現場での診療経験から知り得た「ストレスマネジメントに関する講演とストレス疲労を軽減させる軽い運動体験」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！！

詳細は、所属所
あて通知にて
ご確認ください！

◆日程&会場

三重県総合文化センター 7 月 24 日(木)

三重県松阪庁舎 7 月 29 日(火)

三重県四日市庁舎 8 月 1 日(金)

9 時半受付開始 9 時 55 分開会

◆講演内容

午前「人生 100 年時代を楽しむ！夢のセカンドライフ
に向けて今から準備できること」
アクサ生命保険株式会社 様

午後「楽しく学ぶ！教職員のための
ストレスマネジメント講座」
講師：東海中央病院 坪野 賢二郎 様