

参加費無料

令和
6年度

ライフプラン講座を 開催します!!

私たちが充実した人生を送るためには、仕事・家族・個人・社会生活の各分野のバランスをとりながら、今の生活を前向きに楽しむと同時に、それぞれの年代や環境の変化に合わせ、一旦立ち止まって、今後の人生設計を考えることが大切です。人生100年時代と言われる今、何事にも積極的にチャレンジしていくことにより社会環境の変化にも対応する力を身に着けながら、自分自身の「生きがい」を見出し、それを支える「家庭経済」・「健康」といった生活基盤を計画・実践できるよう、各種セミナーをご用意しましたので、ぜひこの機会にご参加ください!

参加対象者 組合員及びその配偶者

開催方式 ウェルネスセミナーの対面開催以外、オンライン形式で「Zoom」を利用します。

※ アプリのインストール及び利用にあたり、通信料が発生しますのでWi-Fi環境下での操作を推奨します。

申込方法 **令和6年7月31日(水)まで**に共済組合ホームページ「各種講座・教室・セミナーの申込みはこちら」からお申込みください。

お申込みには、ユーザー名とパスワードが必要となりますので、組合員証(保険証)をご確認のうえ、ログインしてお申込み願います。



▼ログイン方法

このサイトにアクセスするにはサインインしてください
<https://www.shizuoka-kyosai.or.jp/>では認証が必要となります

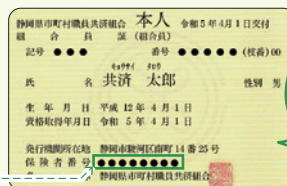
ユーザー名

パスワード

ユーザーID shizuoka

パスワード

組合員証(被扶養者証)の
「保険者番号(8桁)」を入力



組合員証
(被扶養者証)を
ご覧ください

個人情報の取扱い 受付した氏名等の個人情報は、講座に関する手続きのために使用し、他の目的に使用することはありません。

お問い合わせ先 総務課企画広報係 ☎054-202-4848

ライフデザインセミナー

講師

明治安田ライフプランセンター株式会社

オンライン開催 30歳・40歳代向けコース

募集定員 500名

日時 令和6年9月21日(土) 9:00~12:00

講座内容 ●ライフプランの3要素 ●ライフスタイルの自己診断 ●キャリアステージ
●これからの大型支出と対処の仕方 ●資産運用の基本 ●保険の考え方 など



オンライン開催 50歳代向けコース

募集定員 500名

日時 令和6年9月28日(土) 9:00~12:00

講座内容 ●50歳代の家計設計のポイント ●65歳定年制を見据えた検討事項
●退職後の過ごし方・老後資金のイメージ ●求められる自助努力 ●公的年金のしくみ など

ウェルネスセミナー

講師 RIZAP株式会社

オンライン開催

睡眠編

募集定員 1,000名

日時 令和6年9月14日(土) 10:00~11:30

参加方法 Zoomによる参加型セミナー

こんな情報が得られます!

- 自分の睡眠の現状がわかる ●快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 睡眠とダイエットの関係が学べる ●集中力・判断力・記憶力に好影響 ●メンタル不調を予防・改善ができる

肩こり・腰痛予防編

オンライン開催

募集定員 1,000名

日時 令和6年10月5日(土) 10:00~11:30

参加方法 Zoomによる参加型セミナー

対面開催/グランシップ静岡

募集定員 60名

日時 令和6年10月12日(土) 10:00~11:30

対面開催/アクトシティ浜松

募集定員 40名

日時 令和6年10月26日(土) 10:00~11:30

こんな情報が得られます!

- 自身の肩こり・腰痛の度合いを把握できる ●肩こりや腰痛に繋がっている要因が分かる
- 肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験できる ●ストレッチにより、血行改善や筋力向上が見込める
- リフレッシュすることで集中力UPが期待できる

※ 申込人数が募集人数を大幅に超えた場合は、抽選により参加者を決定します。

※ 抽選にもれた方については、時点順位を抽選にて決定し、キャンセルが出た場合に参加いただけます。



- 参加者全員に「はーもにーず」オリジナルグッズをプレゼント!!
- 昨年度に好評だった資産運用等に関する「マネープランセミナー」の募集案内は、次号以降に掲載します!