

参加費
無料

令和7年度

ライフプラン講座を 開催します!!



「生涯にわたって充実した生活を送るための
人生設計=ライフプラン」をこの機会にしませんか?



参加された方に
「はーもにーず」
オリジナルグッズ
プレゼント!

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

全国の民間企業・官公庁をはじめ、共済組合でも長年にわたり講演している講師が、ライフプランの大事な要素である「生きがい」・「家庭経済」について、わかりやすくお伝えします!

50歳代向けコース

オンライン開催

日時 令和7年9月27日(土) 10:00~12:00

参加方法 Zoomによる参加型セミナー

セミナー内容

- 老後資金のイメージ
- 65歳定年制を見据えた検討事項
- 公的年金のしくみ
- 年金・退職手当にかかる税金
- これからの大型支出と生活課題 など



30歳・40歳代向けコース

オンライン開催

日時 令和7年10月18日(土) 10:00~12:00

参加方法 Zoomによる参加型セミナー

セミナー内容

- 給与と税金
- これからの大型支出と対処の仕方
- 家計設計のポイント
- 保険の考え方 など

参加対象者

組合員および配偶者

申込方法

令和7年8月15日(金)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。



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

「保険者番号(8桁)」を入力

資格情報のお知らせ・資格情報通知書等でご確認ください。

個人情報の取扱い 参加申込みに関する個人情報は、ライフプラン講座以外の目的に使用することはありません。

ウェルネスセミナー

講師: RIZAP株式会社

RIZAPのセミナーで大人気の「導入編」とよりレベルアップするための「フォローアップ編」、共済組合では初となる女性向けの「グッドコンディショニング編」をご用意しました!
人気トレーナーが行うRIZAPメソッドをぜひこの機会に体験してみてください!

導入編

RIZAP式目標設定の方法や、生活習慣の改善に向けて「運動・食事・メンタル」の基礎と習慣化の秘訣を学べるセミナーです。

オンライン開催

日時 令和7年9月13日(土) 10:00~11:30

参加方法 Zoomによる参加型セミナー

オンデマンド配信

配信期間 令和7年9月13日(土)から10月12日(金)

所要時間 50分(オンライン開催と所要時間は異なります。)

視聴には申込みが必要となります。申込み後、QRコードおよびURLを送付します。

セミナー内容

- 生活習慣を振り返ろう
- 心のメカニズム
- RIZAPメソッドの秘訣



フォローアップ編

導入編で学んだ行動が継続されているかを確認し、よりレベルアップするための目標の再設定と知識の深堀りを行うセミナーです。

オンライン開催

日時 令和7年11月8日(土) 10:00~11:30

参加方法 Zoomによる参加型セミナー

セミナー内容

- 目標は達成できた?
- 生活習慣を振り返ろう
- RIZAPメソッドの振り返り
- 習慣化の秘訣

導入編と併せて受講してもらおうことで、より効果が期待できます!



RIZAPパーソナルトレーナー
竹田津 瑛信

女性向け グッドコンディショニング編

女性ならではの身体の悩みや心の不安の原因を知り、自分の身体のベストな状態(コンディショニング)を作る方法を学べるセミナーです。

オンライン開催

日時 令和7年10月4日(土) 10:00~11:30

参加方法 Zoomによる参加型セミナー

セミナー内容

- 生活習慣の振り返り
- ベストコンディションとは?
- コンディショニングを整える

男性でもお気軽に参加できますので、この機会に健康増進の面から女性が働きやすい職場づくりなどが行えるよう、一緒に学びましょう!



RIZAPパーソナルトレーナー/メディカルトレーナー/トレーナー教育担当
近藤 ちひろ

お問い合わせ先 総務課企画広報係 054-202-4848