

第32回ライフプラン講習会を開催しました!

次の日時、会場において、組合員とその配偶者の方を対象にライフプラン講習会を開催したところ、多くの皆さんにご参加いただきました。

将来の生活設計や資産運用など役立つ情報の講演に加え、退職準備型では、パネルディスカッション形式で年金制度や医療、介護にかかる費用についてわかりやすく説明がありました。



特に50歳代の皆さんは退職を間近に控えられていることもあり、熱心に受講されていました。

- 平成29年10月6日 ライフプラン型(30、40歳代) 茨城県市町村会館 参加者53名
- 平成29年10月13日 退職準備型(50歳代) 茨城県市町村会館 参加者65名
- 平成29年10月20日 退職準備型(50歳代) つくば国際会議場 参加者57名

～ 参加者から寄せられた感想 ～

- ◆ライフプラン=マネープランであると痛感しました。心や身体の健康だけでなく、お金の健康管理も意識し、生涯設計をしていこうと思いました。大変参考になる講習会ありがとうございました。
- ◆ライフプランや、資産形成を考えるうえで、正しい知識やヒントをたくさんいただくことができました。長期的な視点や、バランス感覚を取り入れ、将来にわたって実りある充実した人生を送るための指針としてのライフプランを設定するに当たり大変役立ちました。ライフプランがある方、ない方で将来の立ち位置が全く異なってくると思います。ありがとうございました。

エクササイズ・ダイエット講座を開催しました!

組合員と被扶養者の方を対象として、9月21日に茨城県市町村会館講堂においてエクササイズ・ダイエット講座を開催しました。

参加者の皆さんは、『がんばらないダイエット成功作戦』をテーマに、講演では自分にあった食事の改善方法、運動編では脂肪燃焼のためのサーキットトレーニングを学ばれました。



～ 参加者から寄せられた感想 ～

- 運動もお風呂に入るのと同じように取り入れると良いと聞いて無理せずやってみようと思います。
- 食生活を改善すれば、さまざまな数値も改善できることを改めて気づかされました。
- 食事と運動の両方とも無理せず長く続けられるように取り入れたいと思います。また、体重も毎日量りたいと思います。
- 知っていたことも多かったが、再認識することにより改めて食生活の改善や運動に取り組み続けようと思います。
- サーキットトレーニングは体に効きました。継続して行えば健康になれると思いました。