

まちの先生講座 講座企画書

講師名 橋本 透



講師紹介（自己紹介）

元NPO法人 いきいきらいふ・ネット 代表理事

ファイナンシャル・プランナー（1級）、トータル・ライフ・

コンサルタント（生命保険協会認定FP）

講座名 人生100年時代のライフプラン
～老後生活を自分らしく楽しく生きるために～

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

人生100年時代を迎え、老後の人生設計・生活設計の見直しが必要となっています。老後のキーワード「長生きとお金」、「健康づくり」「生きがいと孤独」をテーマに体験を交えてお話しします。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1コマ目】

- ・人生100年を生きる覚悟（人生選択の自由と多様化、人生を楽しむ）
- ・長い老後の生活資金の確保（資産寿命を長持ちさせるためには）
- ・お金との付き合い方、向き合い方（お金に振り回されない人生）
- ・健康寿命を延ばすための生活習慣（健康長寿を目指すには）
- ・生きがいづくりは地域参加、社会参加（ボランティアは自分のため）
- ・「孤独」と「孤立」とは異なる（自分らしく生きるために孤独を楽しむ）

【2コマ目】

なし

【3コマ目】

なし

受講者に持参してもらう物

筆記用具

使用教材

講師作成のレジュメ

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。
- ※ メールにてご提出いただける方は、フォーマットをお送りしますので、事務局（ir815000@city.iruma.lg.jp）までお知らせください。