

KKRセカンドライフセミナー カリキュラム

～開催時間は、開催地区により異なります。詳しくは、各開催案内ページをご覧ください～

時 間	講 義 内 容
午前	開会・オリエンテーション (5分) 「ライフデザイン総論」 について (15分) <ul style="list-style-type: none"> ・ ライフデザインの考え方 ・ リスクの多様化、職場生活と個人生活のバランス ・ ライフデザインチェック <div style="text-align: right;">など</div>
	～引き続き～
午後	「家庭経済（マネーデザイン）」 について 前半 (160分) <ul style="list-style-type: none"> ・ マネーデザインの考え方 ・ マネーデザインプランシートを作成しよう ・ 使えるお金（収入）の確認 ・ 厚生年金の基本的な仕組み ・ 厚生年金試算書の確認 <div style="text-align: right;">など</div> <p>*適宜休憩が入ります</p>
	昼 食 (60分)
午後	「家庭経済（マネーデザイン）」 について 後半 (55分) <ul style="list-style-type: none"> ・ 使うお金（支出）の確認 ・ 退職後の社会保険料と税金 ・ リスクへの備え ・ 家計対策 ・ 資産の運用・管理 <div style="text-align: right;">など</div> <p>*適宜休憩が入ります</p>
	休 憩 (10分)
	「健康（ヘルスデザイン）」 について (55分) <ul style="list-style-type: none"> ・ 50代からの健康 ・ 50代からの食生活 ・ 健康維持のための身体活動 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 筋トレ、ストレッチの実践 など </div>
	休 憩 (10分)
午後	「生きがい（タイムデザイン）」 について (50分) <ul style="list-style-type: none"> ・ 退職前後の生活変化 ・ セカンドライフの6つのキーワード ・ ライフデザインプランの作成 <div style="text-align: right;">など</div>
	休 憩 (10分)

アンケート記入後解散