

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1	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 (70分)		
	・ ライフデザインの考え方 ・ ライフデザインチェック		
	「生きがい(タイムデザイン)」について ・ 退職前後の生活変化 ・ 充実したセカンドライフのキーワード など		
	休 憩(10分)		
午前2	「家庭経済(マネーデザイン)」について 前半 (95分)		
	・ 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 加給年金 ・ ねんきん定期便・年金試算書の確認 ・ 年金の繰上げ・繰り下げ・遺族年金 など		
	※適宜休憩が入ります		
	昼 食(60分)		
午後1	「家庭経済(マネーデザイン)」について 後半 (115分)		
	・ 収入合計額の確認 ・ 退職後の社会保険料と税金・日常生活費と可処分所得の比較 ・ リスクへの備えその他予想される出費額 ・ 家計対策 ・ 資産の運用・管理 など		
	※適宜休憩が入ります		
	休 憩(10分)		
午後2	「健康(ヘルスデザイン)」について (55分)		
	・ 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 ・ 筋トレ、ストレッチの実践 など		

アンケート記入後解散

個別相談