

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) ・ 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 (50分) ・ 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)
	「家庭経済 (マネーデザイン)」 について 前半 (100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 *適宜休憩が入ります
	昼 食 (60分)
午後	「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)
	「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