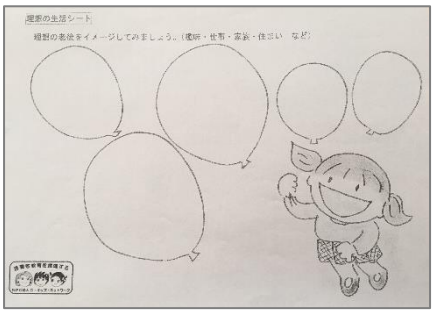
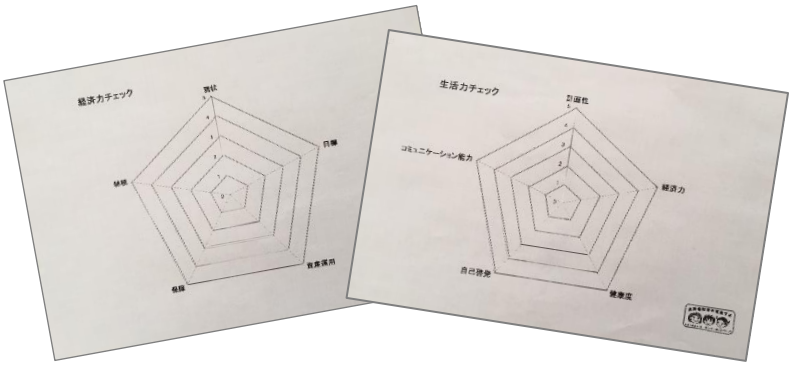
「いきいき老後～40･50･60 代から考える 私の老後 親の老後～」

いきいきとした老後を送るために、今の生活を再確認！さらに親のこれからについても考えます。
また、知っておくと得をする制度についても学びます

プログラム

所要時間	内　容
５分	**導入** 今日の講座について
15 分	**老後は、どんな生活をしますか？** 理想の老後をイメージ
15 分	**今の自分を知りましょう** 生活力と経済力をレーダーチャートでチェック
15 分	**老後の生活費について** 知っていれば役に立つ制度など
10 分	**まとめ・アンケート** 気付きシートに記入して講座の振り返り





講座で使用するワークシート類

受講生アンケートより

・目的を持って生活したいと、改めて思いました。「今日が一番若い」実感です
・生活力チェク経済力チェックのグラフ化した事で自分自身の事が良く把握出来て良かった
・これからも元気で頑張りたいと思います
・自分の老後は人任せにはできないので、健康にきをつけて、色んなことに興味を持って生活したい