

# 2025年度 開催

## いきいき マイライフ セミナー

第1回(2日コース)  
7/17(木)・18(金)

第2回(2日コース)  
11/13(木)・14(金)  
両日 9時30分～16時30分

第3回(1日コース)  
2/13(金)  
9時30分～16時30分

### 会場

大阪府教育会館 たかつガーデン 2階コスモス  
大阪市天王寺区東高津町7-11

受講料 1名様 10,000円(税込み)  
(非会員 20,000円)

定員 第1回 24名 第2回 24名  
第3回 24名

50歳以上の方対象

定年は多様なライフワークの分岐点！  
充実したセカンドライフのために、公的年金の  
仕組みや手続きなど、定年後の生活設計に  
必要な知識や情報を提供いたします。  
「60歳を迎える前」はもちろんですが、50歳を  
迎えた社員の方に、出来るだけ早い時期に受け  
ていただくことをオススメします。「定活」です！  
社員研修の一環として、是非、ご活用ください。

### プログラム

#### ★生涯生活設計の必要性

人生100年時代・セカンドライフは意外と長い

#### ★社会保険制度の仕組みと手続き ～公的年金・雇用保険・健康保険～

#### ★生涯経済プラン

- ・現在の純資産(貯蓄額・借金)チェック
- ・定年後資金の過不足を試算
- ・必要なお金の準備(iDeCo.NISA)
- ・退職金の税金
- ・生命保険(医療保障・死亡保障)
- ・認知症に備える
- ・相続に関する基礎知識

講師：八瀬社会保険労務士事務所 代表  
特定社会保険労務士/CFP

八瀬 恵 氏

#### ★やさしい健康管理

～メタボリック・ロコモティブシンドロームからの  
身体メンテナンス術～

講師：有限会社エル・プレゼ 代表取締役  
健康運動指導士/管理栄養士/  
フードコーディネーター/高木 道代 氏

お申し込み・お問い合わせ 一般社団法人 大阪府雇用開発協会 TEL06-6942-5010  
お申し込みは裏面の申込書にご記入のうえ、FAX 又はメールにてお申し込みください。  
FAX06-6942-5020 E-mail:elder-support@osaka-koyou.or.jp

# 受 講 申 込 書

【 2025・いきいきマイライフセミナー 】

FAX 06-6942-5020 又は E-mail : elder-support@osaka-koyou.or.jp

## 第1回【7月17日(木)～18日(金)】

受講者氏名	性別	年齢	受講者氏名	性別	年齢
	男・女	歳		男・女	歳
	男・女	歳		男・女	歳
	男・女	歳		男・女	歳

## 第2回【11月13日(木)～14日(金)】

受講者氏名	性別	年齢	受講者氏名	性別	年齢
	男・女	歳		男・女	歳
	男・女	歳		男・女	歳
	男・女	歳		男・女	歳

## 第3回【2月13日(金)】

受講者氏名	性別	年齢	受講者氏名	性別	年齢
	男・女	歳		男・女	歳
	男・女	歳		男・女	歳
	男・女	歳		男・女	歳

事業所名					
所在地	〒 -				
担当者	部署名		電話		
	氏名		FAX		
業種	・建設業 ・製造業 ・卸売、小売業 ・サービス業 ・その他の業種				
規模	・～49人 ・50～99人 ・100～299人 ・300～499人 ・500～999人 ・1000～4999人 ・5000人～				

※ ご提出いただいた個人情報は、当該セミナーの開催に関わることに以外に使用することはありません。  
※ 開催日の2週間前を目途に、順次、受講票等をお送りします。

一般社団法人 大阪府雇用開発協会  
〒540-0012 大阪市中央区谷町3-1-9 MG大手前ビル2階  
TEL06-6942-5010

202503