

## ライフプラン講座（若年者向け） 日程表

日時 令和6年11月22日（金）

会場 アイリス愛知 2階「コスモス」

時 間	内 容	講 師 等
13:00～13:20	受 付	
13:20～14:35	講 演 「30代からのライフプランと資産形成」	明治安田ライフプラン センター（株） 新海 一郎 氏
14:35～14:50	休 憩	
14:50～15:10	講 演 「ヘルスマネジメント編」 講話① 生活習慣の振り返り ・生活習慣、生活習慣病に関するリスク について	ライザップ（株） トレーナー
15:10～15:20	講話② 心のメカニズム ・目標設定のやり方、行動を起こすための動因について	
15:20～16:30	講話③、運動体験 ライザップメソッドの秘密 ・食事編 ・運動編 ・習慣化編	
16:30～16:35	まとめ	
16:35	閉 講	

※ プログラムは参加者の状況を見ながら進行しますので、順番や内容を変更させていただきます。  
 休憩は、適宜入れさせていただきます。

## ライフプラン講座（若年者向け） 日程表

日時 令和6年11月27日（水）

会場 アイリス愛知 2階「コスモス」

時 間	内 容	講 師 等
13:00～13:20	受 付	
13:20～14:35	講 演 「30代からのライフプランと資産形成」	明治安田ライフプラン センター（株） 新海 一郎 氏
14:35～14:50	休 憩	
14:50～15:10	講 演 「スタートアップ編」	ライザップ（株） トレーナー
15:10～16:25	講話①、カラダ診断 自分のカラダを知ろう ・カラダ診断	
16:25～16:30	講話②、運動体験 運動知識について ・7～8種目のストレッチ・筋力トレーニングの実施	
16:30～16:35	講話③ たんぱく質について	
16:35	ま と め	
16:35	閉 講	

※ プログラムは参加者の状況を見ながら進行しますので、順番や内容を変更させていただきます。

休憩は、適宜入れさせていただきます。