

～人生100年時代を生き抜く!～ ライフプランセミナー

参加費
無料

人生100年時代。長いセカンドライフに向けて、お金のこと・健康のこと・家族のことなど、今からご自身のライフプランを考えてみませんか。

開催日 令和6年11月16日(土)

50歳～コース 10:00～12:00

30歳～49歳コース 14:00～16:00

対象者 組合員及びその配偶者(任意継続組合員は除きます。)

定員 各コース 50名(申込み多数の場合は抽選。)

場所 宇都宮市文化会館(第1会議室)

住所:宇都宮市明保野町7-66

申込期限 令和6年11月1日(金)

内容

50歳～コース

「50代からの資産形成 ～検討のポイントや心構えは～」

「定年後生活の体験談」「これからの働き方と年金の受け取り方」

30歳～49歳コース

「30代・40代だからこそはじめたい。～資産形成という心構え～」

「知っておきたい年金の基本」



～ストレス社会を生き抜く!～ メンタルタフネスセミナー

参加費
無料

イライラする

気分が落ち込む

眠れない

疲れやすい

最近こんな悩みはありませんか?これらの症状はストレスが原因かも知れません。手軽にできるストレス解消法や、ストレスと上手に付き合っていく方法を学びましょう。

開催日 令和6年12月14日(土)

10:00～12:00

定員 40名(申込み多数の場合は抽選。)

場所

栃木県教育会館(中会議室)

住所:宇都宮市駒生1-1-6

申込期限 令和6年11月29日(金)

対象者

組合員及びその配偶者
(任意継続組合員は除きます。)

内容

「ストレスを理解しよう。
～良いストレスと悪いストレス～」



お申込みは...

「令和6年度セミナー参加申込書」または[こちら](#)からお申込みください。
(ライフプランセミナー(50歳～コース)はお勤め先の所属所で取りまとめをします。)

✕ キリトリ線 ✕

令和6年度 セミナー参加申込書

所属所名		組合員証 記号-番号	-	
フリガナ		フリガナ		
参加を希望する 組合員氏名		参加を希望する 配偶者氏名		
当日に連絡が 取れる連絡先	()	参加する セミナー	<input type="radio"/>	11月16日(土) ライフプランセミナー (30歳～49歳コース)*
			<input type="radio"/>	12月14日(土) メンタルタフネスセミナー
上記によりセミナーの参加申し込みをします。 令和6年 月 日		*50歳～コースはお勤め先の所属所で取りまとめをします。		
申込者(組合員)氏名 _____				

このセミナーの参加申し込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

共済だより 第354号 令和6年9月発行

発行/栃木県市町村職員共済組合 〒320-0811 宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル 3階

電話 028-615-7804 FAX 028-615-7566

URL <https://www.tochigi-kyosai.jp/> E-mail sityouson@tochigi-kyosai.jp

本誌に関するご意見・感想をFAXまたはmailでお寄せください。お待ちしております。