

## ミドルエイジのふじさわライフ

### ～からだづくり&マネープランのすすめ

2023年10月21日（土）・10月28日（土）全2回開催

人生100年時代、これから先の人生も自分らしく輝いて藤沢で過ごしたい…。

その第一歩として、ミドルエイジ世代が今だからこそ興味・関心を持つテーマに、改めて自分のからだとマネープランに向き合うことを選択しました。

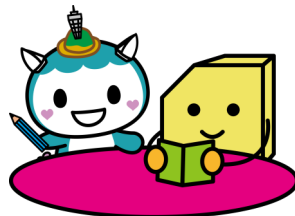
同世代の講師をお呼びし、ロールモデルとして地域での活動についてお話いただき、地域活動に安心して取り組める一歩を見つけるきっかけづくりを提供する場となりました。

#### 第1回 こころもからだもしなやかに～からだづくり&マネープランのすすめ



第1回では、ピラティスインストラクターの飯田理香氏にご登壇いただきました。

前半は、同年代の講師の経験談やキャリアについての考え、ミドルエイジ特有の心身の変化や、どのように気持ちをたもてば良いかを質疑応答形式でお聞きし、後半は、ピラティスを実践して受講者の皆さんは自分のところとからだに向き合いました。



#### 第2回 定年後に向けた安心マネープランのすすめ

第2回では、ファイナンシャルプランナー CFP® の秋山友美氏にご登壇いただきました。

人生100年時代、定年後に必要な資産を算出し、ライフプラン・マネープランとともに、安定した蓄えを得るため見直す方法を教わりました。

受講者からは「見直しが大切」「自分の価値観を大切に行動する」「心も身体もごきげんな自分をキープする大切さを実感できました」などのお声がありました。

