

# 人生100年時代を生きる それいけ50代!応援セミナー

～気になるお金と健康の話～

人生100年時代と言われている現在、定年後の数十年をどのように過ごそうと考えていますか?セカンドライフの選択肢が多様化している中、これからの人生を充実したものにするためには、現役世代からの準備がとても大切です。セミナーでは、これからの人生をもっと楽しく、もっと元気に過ごすためのヒント、「お金」と「健康」の話をしします。定年後も生きがい等を持ちながら、健康でイキイキした人生を送るために必要なことを一緒に考えてみませんか?

**【日時】令和4年8月27日(土)10:00~12:00**

**【会場】泉区役所 4階4ABC会議室**

**【対象者】概ね50代の泉区民(定員50名)**

## お金の話

～シニア支援の現場から～  
お金を味方にするためのコツを学ぶ

- ◆人生100年時代における人生設計・資金計画等

講師:伴 行恵氏(オフィスBAN)  
ファイナンシャルプランナー・社会福祉士



## 健康の話

地域活動で健康に!  
～社会参加で目指す地域の健康～

- ◆地域活動等を通じた健康寿命の延伸、生きがいづくり、ポジティブエイジングについて等

講師:桜井 良太氏  
(東京都健康長寿医療センター研究所)



## コーヒータイム

始まりは一杯のコーヒーから♪  
私たちの地域活動デビュー!

- ◆趣味・特技を生かした地域でのボランティア活動について
- ◆美味しいコーヒーの淹れ方のワンポイントをお伝えします♪

講師:ほっと♡カフェ



### 申込方法

横浜市電子申請・届出サービス、電話、FAX、電子メールのいずれかで必要事項(①氏名 ②電話番号 ③年齢(令和4年8月27日時点))を伝えて、事前申込をお願いします。

### 申込み期限

8月19日(金)

※申込多数の場合は抽選とします。締切時点で定員に空きがあれば、先着順で申込を受け付けます。  
※申込結果は電子メールまたは電話により、8月24日までに受講の可否についてご連絡します。

### 問い合わせ

泉区役所福祉保健課事業企画担当(3階312窓口)

☎ 800-2433 ☎ 800-2516 ✉ iz-fukuho@city.yokohama.jp



横浜市電子申請・届出サービスはこちら

新型コロナウイルス感染症の対策についてお願い

- ・来場前に体温測定をしていただき、咳や発熱などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・マスク着用、手指消毒、検温などの感染症対策へのご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大により、内容の変更や中止とする場合があります。変更や中止とする場合は、参加予定の方へ電子メールまたは電話でご連絡させていただきます。