

2024年度 第一生命保険株式会社 酒田市出前講座提供メニュー

NO	講座メニュー名	内容	時間 (目安)
1	ライフサイクルゲーム体験会	金融や保険について、どなたでも楽しく学べるすごろく形式の教材「ライフサイクルゲームⅢ」を活用した疑似体験型プログラム。	60分
2	資産形成セミナー	身近ではあるものの、知っているようで、実は知らないお金にまつわる講座。「iDeCo」「NISA」の制度や仕組み等を分かりやすく解説。	40分
3	相続セミナー	司法書士をはじめとする講師が、相続の専門家としての豊富な経験をもとに、相続にまつわるさまざまな知識や情報をご提供。	60分
4	終活セミナー	終活の専門家が、介護、持ち物整理、お墓、おひとり様等の個別テーマについて、終活にまつわるさまざまな知識や情報をご提供。	60分
5	「絆ノート」書き方セミナー	“終活”支援の一環として、弊社オリジナルエンディングノート「大切な方への絆ノート」の具体的な書き方をお伝えするセミナー。	30～60分

2024年度 明治安田生命保険相互会社 酒田市出前講座提供メニュー

NO	講座メニュー名	内容	時間 (目安)
健康増進			
1	人生100年時代！ 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋	最適な「睡眠」を考える	60分
2	よい睡眠取れていますか？ ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！	よい睡眠のための睡眠環境	60分
3	いつまでも若々しく！ 老化を防いで身体の中から健康に	止められる老化のポイント	60分
4	必要な栄養素は取れていますか？ バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に	不足している栄養素を知る	60分
5	～ずっと元気に過ごしたい！～ 今日から始める健康的なダイエット習慣	食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ぶ	50～60分
6	「がん」からわたしの未来を守る 押さえておきたい3つのポイント	女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る	50～60分
子育て			
7	はじめよう おうちで未来の「おかね」のはなし	親と子のお金のはなし	60分
介護・認知症			
8	認知症の理解	認知症ケア	60分
9	最適な 「MYライフ&エンディング」を考えよう	これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…記録の仕方	60分
10	介護の不安を解決 今から知る・今日から始める介護のそなえ	介護が必要になるとき、介護保険制度を知る	60分
11	フレイル予防 学習編	人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！	60分
12	フレイル予防 実践編	フレイル予防のための行動計画を立てよう！	60分
相続・その他			
13	はじめての「お金の育て方」	基礎から学ぶ「マネープラン」	60分
14	“相続”と“争族”のはなし	基礎から学ぶ相続対策	60分
15	備えて安心！ 在宅避難のススメ	最近注目されている「在宅避難」のポイントをご紹介	60分
16	災害に備える 「防災脳」を活性化！	ご自身やご家族を守る防災の知識を学ぶ	60分
17	予測ができない地震に備える！ もしものときのアクションプラン	地震発生時に取るべき行動と事前準備について学ぶ	60分