

# 2026 年度 年金ライフプラン セミナーのご案内

DC の投資教育は  
ライフプラン・マネープラン  
の検討と併せて行うと  
より効果的です！

ライフプランをつかって老後の不安を解消！



1. 当機構が主催するセミナーへご参加ください！

## 年金ライフプランセミナー

- オンラインセミナー（Zoom ミーティング使用）

セミナーのサンプル動画をご覧ください



- 年金ライフプラン事務局・講師養成セミナー

2. 企業様・年金基金様が主催されるセミナーをお手伝いさせていただきます！

## 当機構認定のライフプラン講師派遣

## ライフプラン関連動画のご提供や動画作成のお手伝い

貴社に合わせたカスタマイズも可能です。

# 1. 当機構が主催するセミナー

## (1) 年金ライフプランセミナー

本セミナーは、定年後の長い人生をより充実したものとするため、「健康」「経済」「生きがい」を基本として、定年後の年金を中心とした生活設計に関する情報を提供するとともに、参加者ご自身によるライフプラン作りを目的としております。



### ① 開催形式および開催日

#### オンラインセミナー

開催日	最少催行人数
9月11日(金)	各 25 名
10月9日(金)	
11月13日(金)	

もし、セミナー当日都合が悪くても大丈夫！ 各セミナーの終了後、2週間いつでもご覧いただける見逃し配信がついています。当日参加した方の復習用としてもご利用ください

※参加申込み人数が催行人数に達しない場合、実施を見送らせて頂くこともありますので、予めご了承ください。

### ② 参加対象 主に50歳台の方

### ③ 参加費

○賛助会員の場合 夫婦参加 14,000 円(税込) / 一人参加 8,000 円(税込)

○非賛助会員の場合 夫婦参加 16,000 円(税込) / 一人参加 9,000 円(税込)

※ 参加費には資料代を含みます。

### ④ プログラム

#### オンライン (ZOOM) セミナー

(開始は 13 : 00 終了は 17 : 00)

科目	内 容	時間
基調講演	・長寿時代の年金ライフ ・有意義なリタイア後の生活のために必要な3つの要素 ・ライフプランの作り方 など	60 分
社会保険	Part1 ・日本の年金制度の体系 ・「ねんきん定期便」の見方 ・加給年金、老齢年金の繰上げ・繰下げなど	70 分
長期家計プランの作成	・長期家計プラン(キャッシュフロー表)作成の意義・目的・手順 ・キャッシュフロー表の作成(実作業) ・収支バランス改善のためのヒント など	70 分

※1 プログラムは変わる場合があります。

※2 Web 会議ツール「Zoom」による LIVE 配信セミナーです。各講義間に 10 分休憩。

※3 事前にセミナー資料等一式を送付します。

新たに「資産運用」が  
追加になりました！

**動画配信**（LIVE 配信セミナー3 科目の見逃し配信に加え、以下の動画を  
ご覧いただけます）

	内 容	時間
動 画 配 信	<セミナー受講前の視聴がおすすめ> 「長期家計プランの作成」 ……ワークシート記入の準備	約 20 分
	<セミナー受講後の視聴がおすすめ> 「社会保険 Part2」 ……定年前後の生活設計に関する Q&A 「資産運用」 ……老後に向けた資産形成、iDeCo・新 NISA の活用法 ↑ ☆新規追加科目	約 60 分 約 40 分

## (2) 年金ライフプラン事務局・講師養成セミナー

本セミナーは、各企業・年金基金等で年金ライフプランセミナーを実施される場合におけるコーディネーターとしての知識・技術の習得及び年金ライフプランセミナー講師養成（資格の取得）を目的としております。

ライフプランセミナー実施を  
計画中の企業・年金基金様  
におすすめです！



- ① 開催日 2026 年 12 月 11 日（金）
- ② 開催形式 集合対面式
- ③ 会 場 公益財団法人 年金シニアプラン総合研究機構 4 階 会議室
- ④ 定 員 15 名
- ⑤ 参加費
  - 賛助会員の場合 11,000 円（税込）
  - 非賛助会員の場合 13,000 円（税込）
- ⑥ プログラム

（開始は 10：00 終了は 16：30）

科目	内容	時間
年金ライフプラン セミナーの企画及 び実施手順	・年金ライフプラン（PLP）セミナーの意義 ・ PLP セミナーの実施手順（計画・準備・実施・評価） ・ PLP セミナー講師の心得	50 分
年金シニアプラン 総 合 研 究 機 構 の PLP セミナー紹介	・年金シニアプラン総合研究機構の PLP セミナー講義資料と説明のポイントを紹介 ・年金ライフプラン講師認定基準	80 分
ライフプランセミ ナー実施事例紹介	・現在ライフプランセミナー実施中の企業または年金基金の実施事例を紹介	90 分
意見交換会	・講師と受講者による意見交換及び情報交換	60 分

※ プログラムは変わる場合があります。  
※ 昼食は付いておりません。

## 2. 企業様・年金基金様が主催されるセミナーのお手伝い

ライフプランセミナーをお考えの企業や年金基金等に対して、セミナー講師の派遣・ライフプラン関連の動画提供を行っております。

### (1) 当機構認定のライフプラン講師派遣

- ☆当機構には、経験豊富なライフプラン講師が揃っています。
- ☆「基調講演」、「社会保険」、「長期家計プラン作成」を基本としたプログラムをご用意しています。
- ☆Web 会議ツール（Zoom や Teams）を利用したオンラインセミナーにも対応致します。



※講義料基本料金 1 科目当たり 60,000 円（税別）

セミナー資料 原則ファイルを納品します。

ご希望の場合、印刷資料を有料（300 円/部）頒布いたします。

※科目数に応じた講義料と資料代の合計額（別途、管理費 30%を上乗せ）をお見積りいたします。

※当機構認定の年金ライフプラン講師の一覧を、当機構のホームページに掲載しています。  
[https://www.nensoken.or.jp/wp-content/uploads/plp\\_koushi.pdf](https://www.nensoken.or.jp/wp-content/uploads/plp_koushi.pdf)

### (2) ライフプラン関連動画のご提供と動画制作のお手伝い

- ★ご提供動画は、「基調講演」（60 分）、「社会保険」（120 分）、「長期家計プラン作成」（80 分）の基本科目 3 種類。その他科目（資産運用・介護・相続など）もご相談ください。

※視聴可能期間 原則 2 ヶ月間

2 か月を超える視聴期間を設けたい場合はご相談ください。

※基本料金 1 科目当たり 60,000 円（税別）

独自カスタマイズ時 追加費用 24,000 円×科目数

※セミナー資料 原則ファイルを納品いたします。

※ご希望の場合、印刷資料を有料（300 円/部）頒布いたします。

※視聴方法 mp4（動画）ファイルを納品します。

※科目数に応じた講義料と資料代の合計額（別途、管理費 30%を上乗せ）をお見積りいたします。

- ★作成済み動画のご提供のほか、基金様や企業様が独自の動画を作成される際のお手伝いをさせていただきます。

動画収録にあたって講師の派遣や資料の作成・監修、その他のご要望に応じます。  
お気軽にご相談ください。

---

---

## 参加申込み

---

セミナー参加を希望される場合は、次頁の『**2026 年度 ライフプランセミナー参加申込書**』にお名前や生年月等必要事項をご記入のうえ、郵送または FAX または E メールでお申込みください。

また、申込書の様式（Word）を当機構のホームページからダウンロードしていただくことも可能です。

年金シニアプラン総合研究機構ホームページ

<https://www.nensoken.or.jp/>



ライフプランセミナーのご案内ページ

[https://www.nensoken.or.jp/seminar\\_forum/lifeplan/](https://www.nensoken.or.jp/seminar_forum/lifeplan/)



なお、お申込みの〓切は、**開催日の2週間前**とさせていただきます。

### セミナー参加者様の声

退職後のことを考えるのはまだ先のことと思っていたが、考えるよいきっかけになった。

(56 歳・男性)

年金制度は難しくあまり理解できていなかったので参考になった。配偶者と将来について話し合えたのもよかった。

(57 歳・男性)

長期家計プランを作成したことにより、老後のお金に対する不安が解消されました。

(54 歳・女性)

**FAX : 03-5793-9413****2026 年度 ライフプランセミナー参加申込書**お申し込みは 開催日の 2 週間前までに 本申込書を FAX または E-MAIL でご送信ください。**年金ライフプランセミナー（オンライン）  
開催予定表**

9 月 11 日（金）
10 月 9 日（金）
11 月 13 日（金）

**年金ライフプラン事務局・講師養成  
セミナー開催予定日**

12 月 11 日（金）

参加 ご希望 セミナー		開催区分				開催日	
		<input type="checkbox"/> 年金ライフプランセミナー <input type="checkbox"/> 事務局・講師セミナー					
1 組 目	<input type="checkbox"/> 夫婦	フリガナ					
		氏 名					
	<input type="checkbox"/> 単身	生年月	昭和	年	月	<input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女	昭和 年 月 <input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女
		(おひとり参加の方)		配偶者の有無	<input type="checkbox"/> 有・ <input type="checkbox"/> 無		
2 組 目	<input type="checkbox"/> 夫婦	フリガナ					
		氏 名					
	<input type="checkbox"/> 単身	生年月	昭和	年	月	<input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女	昭和 年 月 <input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女
		(おひとり参加の方)		配偶者の有無	<input type="checkbox"/> 有・ <input type="checkbox"/> 無		
3 組 目	<input type="checkbox"/> 夫婦	フリガナ					
		氏 名					
	<input type="checkbox"/> 単身	生年月	昭和	年	月	<input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女	昭和 年 月 <input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女
		(おひとり参加の方)		配偶者の有無	<input type="checkbox"/> 有・ <input type="checkbox"/> 無		

※ おひとりでご参加の場合は、左の欄のみご記入ください。

※ 記入欄が不足する場合は、本申込書をコピーしてご利用ください。

※ 本申込書の様式（Word）は機構 WEB サイト（ライフプランセミナーページ）にてダウンロードできます。

[https://www.nensoken.or.jp/seminar\\_forum/lifeplan/50s/](https://www.nensoken.or.jp/seminar_forum/lifeplan/50s/)

貴基金名／御社名 ご住所および 連絡ご担当者様	〒		
TEL		FAX	
E-mail			

お問い合わせ先： 公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構 嶋津・岡村

TEL: 03-5793-9411 FAX: 03-5793-9413 E-mail: [soumubu@nensoken.or.jp](mailto:soumubu@nensoken.or.jp)

**FAX : 03-5793-9413**

## 2026 年度 ライフプランセミナー参加申込書

お申し込みは開催日の 2 週間前までに本申込書を FAX または E-MAIL でご送信ください。

### ☒ 年金ライフプランセミナー（オンライン） 開催予定表

9 月 11 日（金）
10 月 9 日（金）
11 月 13 日（金）

### ☒ 年金ライフプラン事務局・講師養成 セミナー開催予定日

12 月 11 日（金）
--------------

参加 ご希望 セミナー	開催区分				開催日	
	<input type="checkbox"/> 年金ライフプランセミナー <input type="checkbox"/> 事務局・講師セミナー					
<input type="checkbox"/> 夫婦	フリガナ					
	氏 名					
<input type="checkbox"/> 単独	生年月	昭和    年    月	<input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女	昭和    年    月	<input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女	
	(単独参加の方)    配偶者の有無 <input type="checkbox"/> 有・ <input type="checkbox"/> 無					

※ おひとりでご参加の場合は、左の欄のみご記入ください。

※ 本申込書の様式（Word）は機構 WEB サイト（ライフプランセミナーページ）にてダウンロードできます。

[https://www.nensoken.or.jp/seminar\\_forum/lifeplan/50s/](https://www.nensoken.or.jp/seminar_forum/lifeplan/50s/)

ご住所	〒		
TEL		FAX	
E-mail			

お問合せ先： 公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構 嶋津・岡村

TEL: 03-5793-9411    FAX: 03-5793-9413    E-mail: [soumubu@nensoken.or.jp](mailto:soumubu@nensoken.or.jp)

## 2026 年度「年金ライフプランセミナー」のご案内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構は、わが国における年金制度、年金資金運用及び年金生活に関する調査研究を行っている年金の専門研究機関です。

当機構では、これらの調査研究のほか、50 歳以上の方々を対象に、定年退職後の長い人生をより充実したものとするため、「健康」「経済」「生きがい」を基本とした生活設計に関する必要な知識などの情報提供を行うほか参加者ご自身によるライフプラン作りを目的とした「年金ライフプランセミナー」を実施しております。

また、ライフプランセミナーをお考えの企業様・年金基金様等に対して**セミナー講師の派遣**や**ライフプラン関連の動画のご提供・動画作成のお手伝い**なども行っております。

ぜひご参加・ご用命賜りますようお願い申し上げます。

敬具

公益財団法人 年金シニアプラン総合研究機構

〒108-0074 東京都港区高輪 1-3-13 NBF 高輪ビル 4 階

電話 03 (5793) 9411 FAX 03 (5793) 9413

E-Mail [soumubu@nensoken.or.jp](mailto:soumubu@nensoken.or.jp) 担当 嶋津・岡村

<https://www.nensoken.or.jp/>