

# 2022 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！

ライフプランをつく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

- 集合対面式セミナー（東京開催）
- 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

### 当機構制作のライフプラン関連動画のご提供

動画のご提供をはじめました！

New

# 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

#### 集合対面式セミナー

開催日	定員
6月24日(金)	各15名
9月16日(金)	
10月7日(金) <span style="color: red;">〔独身者向け〕</span>	
10月21日(金)	
11月18日(金)	

※ 参加申込み人数が少数の場合は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。

※ 10月7日(金)〔独身者向け〕は、独身の方のライフプランにフォーカスしたセミナーです。既婚の方は独身者向けセミナーへは参加できませんが、独身の方はすべてのコースに参加可能です。

#### オンラインセミナー

開催日	定員
7月6日(水)	各30名
9月28日(水)	
11月2日(水)	

※参加申込み人数が少数の場合は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。

※Web会議ツール「Zoom」によるリアルタイムセミナーです。

### 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10,000円 単身6,000円

○非賛助会員の場合 夫婦12,000円 単身7,000円

※ 参加費は、集合対面式セミナー、オンラインセミナーとも同額です。

#### ④ プログラム

##### 集合対面式セミナー

(開始は 10 : 00 終了は 17 : 00)

科 目	内 容	時間
基調講演と暮らしの基本方針（ライフプラン）の作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長寿時代の年金ライフ</li> <li>・ 有意義なリタイヤ後の生活のために必要な3つの要素</li> <li>・ ライフプランの作成（実作業） など</li> </ul>	70分
社会保険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日本の年金制度の体系</li> <li>・ 「ねんきん定期便」の見方</li> <li>・ 定年前後の生活設計に関するQ &amp; A（年金・雇用・医療・介護保険）</li> <li>・ 退職金・年金に係る税金 など</li> </ul>	120分
長期家計プランの作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ キャッシュフロー表の作成（実作業）</li> <li>・ 収支バランス改善のためのヒント など</li> </ul>	120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。

##### オンラインセミナー

(開始は 13 : 00 終了は 17 : 00)

科 目	内 容	時間	受講後
基調講演	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長寿時代の年金ライフ</li> <li>・ 有意義なリタイヤ後の生活のために必要な3つの要素</li> <li>・ ライフプランの作り方 など</li> </ul>	60分	
社会保険	Part1 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日本の年金制度の体系</li> <li>・ 「ねんきん定期便」の見方</li> <li>・ 加給年金、老齢年金の繰上げ・繰下げなど</li> </ul>	60分	※4 Part 2は 動画を 視聴
長期家計プランの作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ キャッシュフロー表の作成（実作業）</li> <li>・ 収支バランス改善のためのヒント など</li> </ul>	90分	※5 復習用 動画あり

※1 プログラムは変わる場合があります。各講義間に 10 分休憩。

※2 Web 会議ツール「Zoom」によるリアルタイムセミナーです。

※3 事前に「Zoom」の操作マニュアル及びセミナー資料等一式を送付します。

※4 「社会保険」の後半部分 Part2「定年前後の生活設計に関する Q&A」は、セミナー受講後に動画（約 60 分）でご視聴いただけます。

※5 「長期家計プランの作成」については、セミナー受講後にご視聴いただける復習用動画（約 70 分）が付いています。

⑤ 参加申込み ⇒ 5頁～6頁

## (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 2022年12月9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

○非賛助会員の場合 13,000円

### 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。

⑦ 参加申込み ⇒ 5頁～6頁

## 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」の講師派遣を致します。
- ☆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 各 5 万円（税別）

※当機構認定の年金ライフプラン講師は、当機構のホームページでご覧いただけます。



### (2) 当機構制作のライフプラン関連動画のご提供

- ☆動画は、「基調講演」（60 分）、「社会保険」（120 分）、「長期家計プラン作成」（70 分）の 3 種類。

※視聴方法 原則 YouTube から

※視聴可能期間 最長 2 ヶ月間

※料金 各 2 万円（税別）

個別カスタマイズを行う場合は別途追加料金が発生します。

※ご希望の場合、動画とセットで印刷資料を有料（300 円/部）頒布いたします。

---

## 参加申込み

---

参加を希望される場合は、次頁の『2022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、お申込みの〆切は、開催日の2週間前とさせていただきます。

---

## 集合対面式セミナー会場のご案内

---

### 年金シニアプラン総合研究機構 会議室

東京都港区高輪 1-3-13 NBF 高輪ビル4階

03 (5793) 9411

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

<最寄り駅>

東京メトロ南北線・都営三田線「白金高輪」駅より徒歩2分

## 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ましたが、考えるよいきっかけになった。

(56歳・男性)

セミナーに参加された同じ独身の方々の考えを聞いて参考になりました。

(独身セミナーに参加の53歳・女性)

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・配偶者)

FAX : 03-5793-9413

## 2022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開催予定表

集合対面式セミナー		会場	オンラインセミナー	
開催日	6月24日(金)	東京会場 年金シニアプラン 総合研究機構 会議室	開催日	7月6日(水)
	9月16日(金)			9月28日(水)
	10月7日(金) 独身者向け			11月2日(水)
	10月21日(金)			
	11月18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9日(金)	東京会場
----------	------

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"/> 集合対面式 <input type="checkbox"/> オンライン			
<input type="checkbox"/> 夫婦 <input type="checkbox"/> 単身	フリガナ				
	氏名				
	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
	(単身参加の方) 配偶者の有無		<input type="checkbox"/> 有・ <input type="checkbox"/> 無		

※ 単身(お一人)でご参加の場合は、左の欄のみご記入ください。

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

## 2022 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」（対面式、オンライン形式）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新たにライフプラン関連の動画のご提供なども行っております。

本パンフレットをご覧いただき、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 朝緑・岡村

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