

6月24日（土） 実践コース 講義「ライフプランニング」

講師：渡辺 浩子 先生（日本ウェルネス協会）



6月24日、ウェルネスコーディネーター 渡辺浩子先生より
「ライフプランニング」の講義を受けました。

人生80年時代、生きがいのある老後の条件とは何か？

1、生涯学習 2、役割 3、仲間 4、趣味 5、経済力

ウェルネスライフプランニングの考え方。

① 目標設定と生きがい ②自由時間に対する意識改革

③ 退職後の生活と自由時間生活設計 ④自由時間生活能力

余暇生活能力はとても重要！生活パターンをチェックしてみよう。

老人ボケ予測テスト、皆さんの結果は・・・？