

各市町村立学校（幼稚園）長
各 県 立 学 校 長
各 課 所 館 長 } 様

埼 玉 県 教 育 委 員 会 教 育 長
公 立 学 校 共 済 組 合 埼 玉 支 部 長
一 般 財 団 法 人 埼 玉 県 教 職 員 互 助 会 理 事 長

令和 6 年度ライフプランセミナー（夏季）の実施について（通知）

教職員が在職中から退職後にわたって充実した生活を送り、意欲的に職務に専念できるように、自らの生涯生活設計（ライフプラン）の確立と、その実現に向けた取組を支援するため、必要な知識や情報の提供などを行うライフプランセミナー（夏季）については、令和 6 年 5 月 1 日付け教福第 2 2 号で通知したとおり行います。

下記のとおり、互助会ホームページに資料や動画を掲載しますので、別紙により職員へ周知して下さるようお願いします。

記

1 掲載場所

- (1) 埼玉県教職員互助会ホームページ (<https://gojo-saitama.jp/>)
「会員専用ページ」へログイン
パスワード：gojosaitama（「福利のしおり」1 ページ目に記載）

2 掲載期間

令和 6 年 7 月 1 6 日（火）公開のち、通年掲載

※経済生活コース・健康づくりコースは下記期間中の限定公開です。

令和 6 年 7 月 1 6 日（火）～令和 6 年 9 月 2 日（月）

3 問合せ先一覧

内 容	問合せ先	電話番号
年金制度	年金担当	0 4 8 - 8 3 0 - 6 6 8 8
退職手当（県）	教職員課 給与制度・退職手当担当	0 4 8 - 8 3 0 - 6 6 7 0
退職手当（さいたま市）	さいたま市教育委員会 教職員給与課給与係	0 4 8 - 8 2 9 - 1 6 5 5
公務員賠償責任保険 団体損害保険 ライフサポート保険	互助福祉担当	0 4 8 - 8 3 0 - 6 7 0 6

※お問合せの際は、「ライフプランセミナーの件です」と先にお知らせください。

担 当 県教育局教育総務部福利課
貸付・ライフプラン担当

TEL 0 4 8 （ 8 3 0 ） 6 7 0 1

令和6年度ライフプランセミナー

夏季の内容を紹介します。多くの方のご視聴をお待ちしております。

掲載場所

埼玉県教職員互助会ホームページ (<https://gojo-saitama.jp/>)

「会員専用ページ」へログイン

パスワード：gojosaitama (「福利のしおり」1ページ目に記載)

掲載期間

令和6年7月16日(火)公開のち、通年掲載

※経済生活コース・健康づくりコースは下記期間中の限定公開です。

令和6年7月16日(火)～令和6年9月2日(月)

セミナーの内容

A.健康づくりコース(動画) 詳細はチラシを参照

自宅でできるRIZAP

ネットでできくち体操

B.経済生活コース(動画・資料)

定年延長をふまえた

セカンドライフの資金準備

50代の方向け

老後2,000万円問題の内容や公的年金制度から、退職までの貯蓄目安を把握！あわせて相続についても解説します。

人生の3大資金に係るマネープラン

20～40代の方向け

人生の3大資金(教育費・住宅費・老後資金)を中心に、今後のライフイベントの必要資金を把握し、今のうちにすべきことを明確にしましょう！

資産運用超入門

そもそも投資信託って何？などiDeCoとNISAを理解する前に知っておきたい最低限の基礎知識を説明！

金利上昇時代の
住宅ローンの借り方・返し方

固定金利と変動金利の後悔しない選び方は？
2024年2月スタート！フラット35子育てプラスや住宅ローン減税のしくみと活用法を伝授します。

税金のしくみを理解して無理なくお得に
お金を貯める3つのワザ

ふるさと納税のしくみと始め方や公務員の加入者急増中のiDeCo、2024年スタートの新NISAの上手な活用法を解説！

C.年金豆知識(資料)

年金が「3階建て」って、ご存知でしたか？

D.ねんきん定期便(資料)

自分の年金額を確認してみよう

E.退職手当(資料)

退職手当について知ろう！

F.保険の基礎知識(資料)

互助会のお得な保険をご存知ですか

令和6年度ライフプランセミナー（夏季）

For your life

2024 LIFE PLAN SEMINAR

(SUMMER SEASON)

プロのファイナンシャルプランナーや
ジムトレーナーの動画を無料で視聴しよう！

夏休み、ライフプランを見直しませんか？

「そろそろ将来のお金のことを考えたい」、「運動に興味があるけど難しそう」
「退職手当や年金ってどうなってるの？」といった皆様の疑問や不安にお応えする、
埼玉県教職員向けの動画・資料形式のオンラインセミナーです。

経済生活コース



人生の3大資金
資産運用入門等

健康づくりコース



RIZAP
きくち体操

退職に向けた情報等



退職手当 年金
お得な保険

期間限定公開
2024/7/16～2024/9/2

通年公開
7/16～

掲載場所：埼玉県教職員互助会ホームページ内
会員専用ページ
（ログインパスワードは福利のしおり1ページ目に記載）

対象：公立学校共済組合埼玉支部組合員
（一財）埼玉県教職員互助会会員



スマホや
自宅でも
見れます♪

会員専用ページURL

問合せ先 埼玉県教育局福利課 貸付・ライフプラン担当 ☎048-830-6701

RIZAP

理想の生活を続けるために

明日から実践する

ライフプランセミナー 健康づくりコース 自宅でできるRIZAP

RIZAPメソッドを自宅で実践！

右下のQRコードを読み取り、互助会会員専用ページにログインする
だけで、すべての新作動画を配信期間中は何度でもご視聴いただけます！



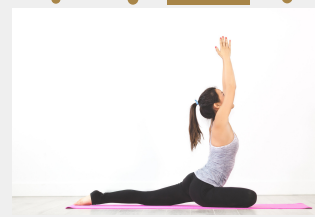
【健診値改善編】

健康診断の結果を改善する
具体的な方法を学べます！



【ミドル・アクティブシニア編】

ミドル世代やアクティブシニア
世代の方向けの体力向上トレーニング
や食事法が学べます！



【グッドコンディショニング編】

女性ならではの身体の悩みの原因
を知り、自分の身体のベストな
状態を作る方法を学べます！



【美ボディ編】

理想の自分を思い描き、美
ボディに近づくための「美習
慣」を学べます！



【ヘルスマネジメント編】

若手の方向け！RIZAPが実践してい
る目標設定と、食事+トレーニングを用
いた健康管理法が学べます！



【埼玉県教職員互助会HP】

動画の視聴はこちらから
パスワード【gojosaitama】



自分の体を知り、動かす

健康に直結する動き方

ライフプランセミナー 健康づくりコース ネットできくち体操

目的を絞った5分前後の短い動画や、教室の授業を丸ごと収録した1時間ほどの動画など、時間や目的に合った視聴ができます。期間中何度も視聴して、菊池先生と一緒に体づくりを考えていきましょう！

【入門コース】動画の例

- ひじの内側と外側を伸ばす
- 寝たままで股関節体操
- 二の腕を上げて脇を伸ばす
- 足の指を大きく動かしてひざ痛改善
- 首を丁寧に動かそう
- 首、耳を動かして頭痛の解消

【実践コース】動画の例

- 夏の冷え性を改善しよう
- 動かして肩こり改善
「肩に繋がる筋肉を意識してつかおう」
- 肩こりを解消する体操
- どこが痛くてもまずは腹筋

※動画の内容は予定であり、変更となる可能性があります。

講師 菊池和子先生 経歴

日本女子体育短期大学卒業。体育教師を経て「きくち体操」を創始し社会体育の指導にあたる。

きくち体操は川崎を本部とし、東京、神奈川に直営スタジオを持つ。

各局テレビ出演及び新聞、雑誌取材多数。

きくち体操は創始者菊池和子先生の『動くことはなぜ心と体によいのか』という素朴な疑問から出発し、『どう動かすと体のどこにどういいのか』を50年以上にわたり繰り返し研究・実践し、その結果確立した『健康に直結する動き方』の集大成です。



【埼玉県教職員互助会HP】

動画の視聴はこちらから
パスワード【gojosaitama】

