

アクティブライフ倶楽部会員ご本人様限定

参加  
無料

JA鈴鹿 主催/ JA鈴鹿

# セカンドライフセミナー

日時

会場

事前予約制 定員320名

令和元年

10/2

(水)

12:30 受付  
13:00 開演  
16:00 終演予定

JA鈴鹿 本店  
5F 大会議室

お申込み受付開始

8月13日(火)より

※お申込みは先着順とし、定員になり次第、締め切らせていただきます。



## デューク更家のみんな ぴんしゃんウォーキング!

～背筋をぴんと気持ちをしゃんと歩きましょう～

老若男女、誰でも楽しめる、体験できる、笑いの絶えないセミナーです。  
簡単で効果的なエクササイズを楽しみながら紹介していきます。

さらいえ  
デューク更家 氏 (ウォーキングドクター)



### 経歴

1954年和歌山県新宮市出身。ファッションショーの演出およびプロデュース、モデルへのウォーキング指導を手がけた後、間違った歩き方で足を痛めた母親のことをきっかけに、一般向けのウォーキングレッスンを始める。  
気功や運動生理学、武道、ヨガ、バレエ、ピラティス、呼吸法などの要素を取り入れた独自のエクササイズ「デュークズウォーキング」を確立。  
モナコと東京に自宅を構え、「健康寿命」は「ウォーキング寿命」であると掲げ、100歳まで自分の足で歩ききる「ぴんしゃんウォーキング」にて、どう歩くかを全国各地で伝えている。同時に、歩くことで道徳を教える「歩育(ほいく)」、神社仏閣で安寧を祈念する「ウォーキング奉納」などのイベントも開催している。

### 著書

「デューク更家のぴんしゃんウォーキングーキレイに歩いてマイナス10歳ー」(中央法規出版)  
「アンガーマネジメント×怒らない体操 たった6秒で怒りを消す技術」(集英社)  
「お金持ちになれたのは龍のおかげ」(宝島社)

### 受賞

和歌山県新宮市より「市民栄誉賞」授与  
和歌山県より「文化奨励賞」授与

## 『老後資金2,000万円と言われる時代』～あなたは大丈夫ですか～

老後を安心して暮らすには、退職金を含めた長期の資産形成での備えが必要だという提言でしたが、「100年安心」をうたった年金制度への不安に火がついてしまいました。これから私たちの暮らしはどうすればよいのかと一緒に考えてみましょう。



### 講師

ファイナンシャルプランナー(CFP)  
株式会社 生活経済研究所 代表取締役  
日本ファイナンシャル・プランナーズ協会 監事

有田 敬三 氏

### 経歴

1986年、金融界初のファイナンシャル・プランニング会社の設立に参画。1999年7月、(株)生活経済研究所を設立し現在に至る。ファイナンシャル・プランニングに心理学の効用を取り入れ、また、生活者の視点に立ったファイナンシャル・プランニングを信条としている。「マネープラン読本」は日本リスクマネジメント学会優秀著作賞受賞。2010年、三重県下JAバンクの顧問ファイナンシャルプランナーに就任。

### 会場へのアクセス



JA鈴鹿 本店 鈴鹿市地子町1268番地

### お申込み

お近くのJA鈴鹿各店舗窓口でお申込みいただけます。

- アクティブライフ倶楽部会員  
[定期積金(毎月掛金1万円以上 期間5年)のご契約]ご本人様が対象となります。  
新規ご入会も承っております。

JA鈴鹿

詳しくは最寄りのJA鈴鹿各支店・各出張所の窓口までお問い合わせください。