



講座案内

公民館から
ひろげよう!
つなげよう!



明治安田は
地域社会に
貢献してまいります



私たち明治安田は、

一人ひとりに寄り添ったアフターフォローと

お客さまが暮らす地域社会を豊かにする取組みを通じて、

「地域社会のお客さまに最も支持される生命保険会社になること」をめざしています。

これらの取組みのもと、地域コミュニティの持続的発展に向けて、

さまざまな活動を展開されている

全国の地域社会のみなさまのお役に立てるご支援をしたいと考えています



明治安田の「MY定期講座」は 地域住民のコミュニティ活動・社会参画を継続して支援します

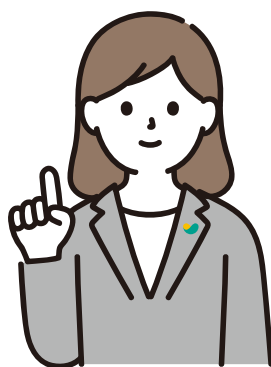
人
づくり

地域住民が主体的に「楽しく学び」、
体験活動を通じて「自分ごと化」できる
コンテンツを組み込みます

MY 定期講座

地域
づくり

地域社会（自治体等）の
課題解決に資する講座内容を
設定します



つながり
づくり

地域住民がお互いの関係を深め、
地域でのコミュニティ活動を継続する
仕組みを導入します



ニーズの高い4つのテーマを中心にラインアップ!

健康増進

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	P.05
女性のための「健康づくり応援」講座	P.06
知って備える! もしものときのがん講座	P.07
からだのなかから元気にいきいき血管講座	P.08

子育て

親子で学ぶ「お金」のキホン講座	P.09
-----------------	------

介護・認知症

楽しく学ぶ! 認知症予防講座	P.10
あなたは大丈夫?フレイル予防講座	P.11

2026年度5月末
終了予定

相続・その他

初心者向け「資産形成」講座	P.12
わたしと家族の「そうぞく」講座	P.13
老後の安心をつくる! 年金と資産形成の基礎講座	P.14
知れば備えが見えてくる社会保障講座	P.15
セカンドライフを豊かに! 自己管理力向上講座	P.16
眠るお金と働くお金 いま知っておきたいマネー講座	P.17
女性のための知って備えて! 「未来&マネー」講座	P.18



対象年齢を問わない多彩なコンテンツ

幅広い対象年齢を想定して設定していますので、多くの方にご参加いただけます



講座設定にかかる費用は無料

講座設定にかかる費用は、すべて明治安田が負担いたします



講座の開設や運営をサポート

各種講座・講師手配等の取りまとめ・調整は、明治安田が実施いたします

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



「眠りたくてもなかなか眠れない」、
「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？
眠りと健康の意外な関係をご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：最適な「睡眠」を考える

監修 株式会社ニューロスペース

人生100年時代！

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

- 睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠をとるための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介



女性のための「健康づくり応援」講座



毎日を自分らしくイキイキと暮らすためには、健康が第一
「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の視点から
ポイントをご紹介します！

対象	構成	講座時間
女性・すべての年齢層	1回	約50～60分

第一回 テーマ：女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る

監修 明治安田生命保険相互会社

「がん」からわたしの未来を守る 押さえておきたい3つのポイント

- 女性のライフサイクルと病気の間係を学ぶ
- 子宮頸がんと乳がんについて、専門医の知見から学ぶ
- 治療を支える公的医療保険や費用の備え方を知る



知って備える!もしものときのがん講座



以前は「不治の病」といわれたがん。現在は、通院しながら仕事を続けている人が増加傾向にあるなど、「ともに生きる」病気へと変わってきています。がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんまつわるさまざまなことについてご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60~70分

第一回 テーマ:健康を守るためにすべきこと

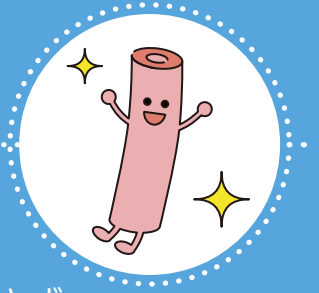
がんのリスクを知り、 未来を守る

監修 一般社団法人日本臨床プレジジョンメディスン研究会代表理事
江戸川病院特任副院長兼腫瘍血液内科部長
兼 がん免疫治療センター長
兼プレジジョンメディスンセンター長 明星智洋

- がんの基本知識
- がんの予防と早期発見
- がんの治療法とお金
- がん治療と収入への影響
- がん患者家族の生活



からだのなかから元気にいきいき血管講座



心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

第一回 テーマ:「血管」と「血管にかかわる病気」について

血管を元気に！ 輝く明日へ！

- わたしたちの身体と血管
- 心臓の血管にかかわる病気
- 脳の血管にかかわる病気
- 命にかかわる病気を予防する

監修 東邦大学医療センター 大橋病院
脳神経外科教授 脳卒中センター長 岩淵聡
東邦大学医療センター 大橋病院
医学部 循環器疾患低侵襲治療学講座教授 中村正人
千葉県立保健医療大学 教授
東京慈恵会医科大学 リハビリテーション医学講座 竹川徹



親子で学ぶ「お金」のキホン講座



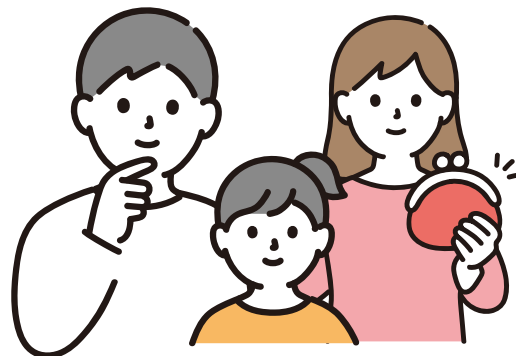
お子さまに「お金との付き合い方をきちんと教えたい」、「子どもの将来のために資産形成を始めたい」方向けに、お金のキホンを解説する講座です。お子さまと一緒に参加するだけでなく、お父さまやお母さまだけの参加も可能です

対象	構成	講座時間
親と子 (小学生 ^(※1) 推奨) または親のみ	1回	約60分

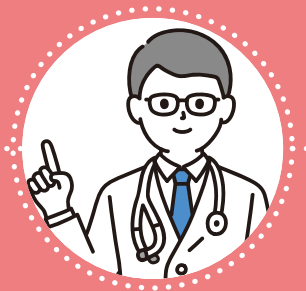
第一回 テーマ：親と子のお金のはなし

「はじめよう おうちで未来の「おかね」のはなし」セミナー

- 親子で学ぶ「お金の使い方」「お金との付き合い方」「将来への備え方」
- あらためて知りたい金融リテラシー



楽しく学ぶ！認知症予防講座



安心したセカンドライフをおくるために、
認知症対策について、体操などの
体験型コンテンツを交えながらご紹介します

対象	構成	講座時間
シニア	3回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：認知症ケア

監修 (一財) 明治安田健康開発財団

認知症の理解

- 老化と予防についての解説（認知症とは）
- 簡単な体験型ワークの実施

第二回 テーマ：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…ライフ&エンディングノートの記録の仕方

監修 明治安田生命保険相互会社

最適な

「MYライフ&エンディング」を考えよう

- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える
① ライフプランを考える ② エンディングプランを考える

「わたしと家族の『そうぞく』講座」の第二回と同じ内容です



第三回 テーマ：「介護保険制度」を知る

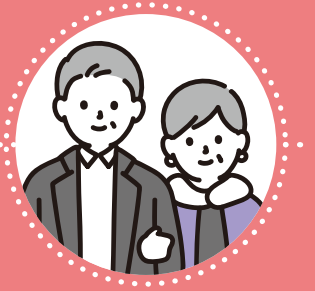
監修 明治安田生命保険相互会社

介護の不安を解決！

今から知る・今日から始める 介護のそなえ

- 介護が必要になるのはどのようなときかについて学ぶ
- 「公的介護保険」について学ぶ
- 自助努力の必要性について考える

あなたは大丈夫？フレイル予防講座



加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します

対象	構成	講座時間
シニア	2回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！

フレイル予防

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下雅弘
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

学習編

- フレイルとはどんな状態なのかを解説
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに体験しながら学んでいく

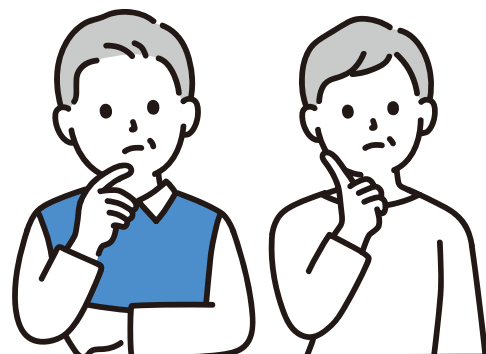
第二回 テーマ：フレイル予防のための行動計画を立てよう！

フレイル予防

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下雅弘
女子栄養大学 地域保健・老年学研究室教授 新開省二
特定社会保険労務士/年金アドバイザー 津坂直子
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

実践編

- フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説
- さらに、もし介護が必要になった場合の費用や備えについて考える



初心者向け「資産形成」講座



将来設計や夢をかなえ、生活を豊かにしてくれる「お金」について資産形成の基礎知識を解説します。
資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう…と考え始めたときに、「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です

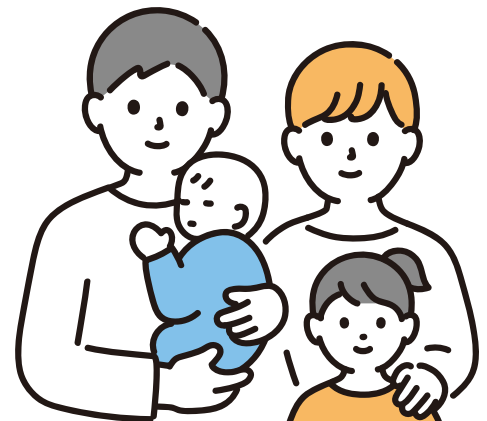
対象	構成	講座時間
20～50歳代の資産形成を始めたいと考えている方	1回	約60分

第一回 テーマ：基礎から学ぶ「マネープラン」

監修 明治安田生命保険相互会社

はじめての「お金の育て方」セミナー

- わたしたちをとりまく経済・社会環境について
- 資産を増やす法則
- 資産を増やす方法



わたしと家族の「そうぞく」講座



「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！
よりよい未来のための「そうぞく」、
「ライフ&エンディング」について考える講座です

対象	構成	講座時間
シニア	3回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：基礎から学ぶ相続対策

監修 明治安田生命保険相互会社

“相続”と“争族”のはなし

- 相続のキホンについての解説
- 「生前贈与」の有効性
- 「争族」回避のポイント

第二回 テーマ：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…ライフ&エンディングノートの記録の仕方

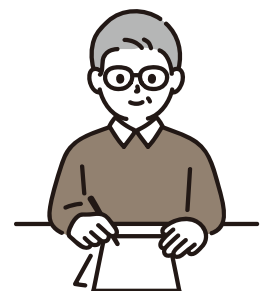
監修 明治安田生命保険相互会社

最適な

「MYライフ&エンディング」を考えよう

- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える
①ライフプランを考える ②エンディングプランを考える

「楽しく学ぶ！認知症予防講座」の第二回と同じ内容です



第三回 テーマ：遺言の書き方

監修 明治安田生命保険相互会社

笑顔を運ぶ「遺言」のお話

- 「相続」について考えておくべき理由
- ご自身の「相続」を考える
- 遺言にできること

老後の安心をつくる！ 年金と資産形成の基礎講座



将来の安心のために、知っておきたい公的年金のしくみやセカンドライフ資金の準備方法を確認します。安心の老後対策を考えてみましょう

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

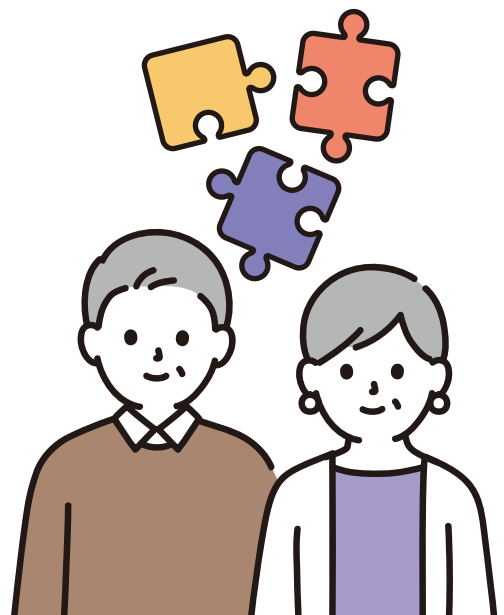
第一回

テーマ：安心してセカンドライフを迎えるための資産準備について

監修 特定社会保険労務士 岡佳伸

セカンドライフを考え、早めの備えをする

- セカンドライフの期間と費用
- 公的年金のしくみ
- セカンドライフに備える方法



知れば備えが見えてくる 社会保障講座



病気やケガ、介護、万一、老後…。人生にはさまざまなリスクが潜んでいます。社会保障制度は私たちの暮らしを支えてくれますが、実際には「どこまで保障されるのか」「どんな備えが必要か」を正しく知ることが大切です。

ご自身やご家族の安心のために、今できる備えを一緒に考えてみましょう

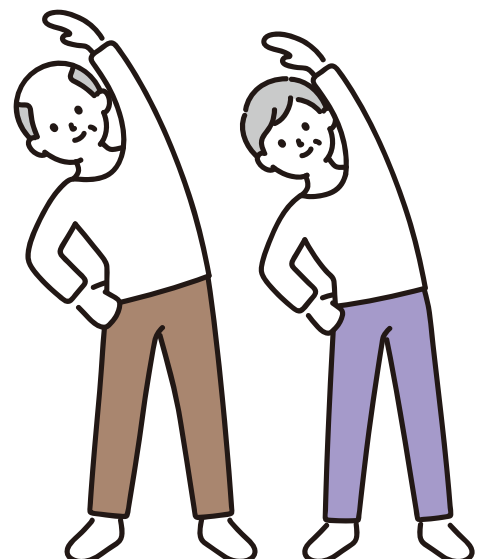
対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

第一回 テーマ：未来への備えについて考える

監修 社会保険労務士 武田祐介

人生に潜む4つのリスクへの 備えについて確認する

- 病気・ケガのリスクに対応する社会保障制度
- 就業不能・介護のリスクに対応する社会保障制度
- 万一のリスクに対応する社会保障制度
- 老後のリスクに対応する社会保障制度
- リスクへの備え方



セカンドライフを豊かに！ 自己管理能力向上講座



超高齢社会を迎えた今、定年後に必要な家計・税金・社会保障・健康の視点から、4つの自己管理ポイントをご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

第一回

テーマ：ゆとりあるセカンドライフ実現のために自己管理能力を身につける

監修 社会保険労務士 武田祐介

計画的に定年退職後の準備をする

- 超高齢社会の到来
- 定年後の変化
- 定年後の自己管理



眠るお金と働くお金 いま知っておきたいマネー講座



夢をかなえるため、豊かなセカンドライフのために、お金を眠らせておくだけでなく、働いてもらうという考え方や、その方法についてご紹介します

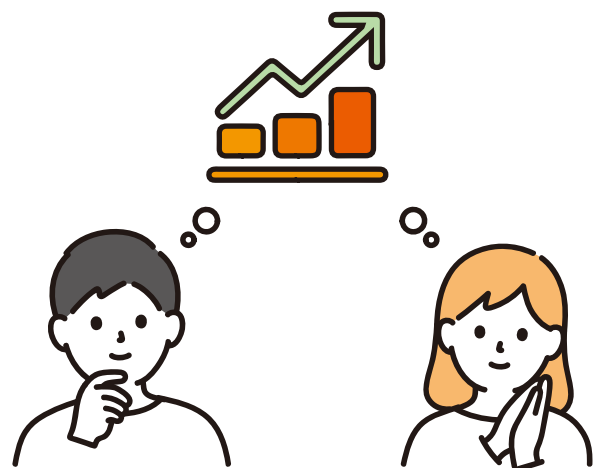
対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約30分

第一回 テーマ：豊かな未来のために、お金に“働いてもらう”

監修 ファイナンシャルプランナー 小林慎平

自分にあった「お金の働かせ方」を見つける

- 資産運用が必要な理由
- 豊かな未来のための資産準備
- お金の働かせ方



女性のための知って備えて！ 「未来&マネー」講座



女性のライフステージごとに必要となるお金や、
将来の不安を“安心”に変えるためマネープランをご紹介します

対象	構成	講座時間
女性・すべての年齢層	1回	約60分

第一回

テーマ：女性のライフステージにあわせたマネープランを考える

将来の安心と

自分らしい生き方を叶える

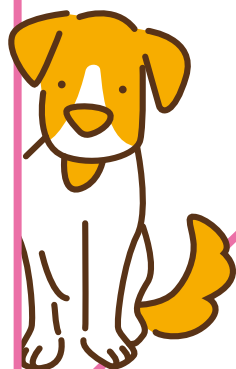
監修〈医療関連〉内科医 工藤あき

〈社会保障制度関連〉社会保険労務士 武田祐介

- 基本生活費と住宅・教育費
- 医療費
- 年金
- 介護
- 未来マネーの作り方



MY 定期講座



担当者

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

☎ 03-3283-8111 (代表)

<https://www.meijiyasuda.co.jp/>