

1 リタイア後の目標を達成するために行動計画を立てる

実現したいコトを書いて、日付を入れてみると、ちょっと楽しくなります。リタ活!にも戦略が大事。一歩ずつ実現に近づけてみませんか。



よし!
作戦タイムです!

なかなかできないけれど、
今回は頑張るぞ!!

<家族>

計画は?	目標・夢	家族みんなで旅行する
	予算	(未定) 円
どう実行する?	現在 52歳 ~ 59歳	リタイア後に向けた資金準備
	60歳 ~ 65歳	定年退職記念旅行 (イタリア?)
	62歳 ~ 70歳	1年おきに 世界遺産を巡る旅 { 日本国内 アジア ヨーロッパ 6回! など
	歳 ~ 歳	
目標イメージ	目標達成時期	70歳までに家族旅行(国内外)に6回以上行き、各地の文化に触れ、旅行アルバムをつくる。
結果確認	記入日	2013年10月8日
	年 月 日	

<健康>

計画は?	目標・夢	健康維持のための生活習慣づくり
	予算	(ほとんどかからない)? 円
どう実行する?	現在 52歳 ~ 54歳	休会していたスポーツジムに再入会! (週1回、通う!)
	52歳 ~ 歳	週2日 休肝日をつくる(月・木)
	52歳 ~ 歳	晴れた日は、一駅手前から歩く。
	52歳 ~ 歳	昼食の肉と魚は、3日:2日にする。
目標イメージ	目標達成時期	55才の健康診断は、再検査なし!!
結果確認	記入日	2016年4月1日
	年 月 日	