全ての書類において、
令和５年度版であることを
ご確認ください。

令和５年度版

第１号様式（第３条関係）

登録団体承認申請書

届出日をご記入ください。

〇〇年　〇月　〇〇日

浜松市長　宛

肩書のある場合はご記入ください。

申請団体

（団　体　名）　家康の会（フリガナ：イエヤス　カイ）

（代 表 者 名）　浜松　太郎（フリガナ：ハママツ　タロウ）

〒　430 － 0946

（代表者住所）　浜松市　中　区元城町〇〇〇-〇

（電 話 番 号）　×××　－　×××　－　××××

（携 帯 電 話）　△△△　－　△△△△　－　△△△△

登録団体の承認を受けたく、申請します（届出します）。

フリガナをご記入ください。

サロン名	家康の会（イエヤス　カイ）　ロコトレ部（フ）　（管理番号　〇〇〇　）
活動種別 （いずれかに〇）	①シニアクラブ（市老連）　②自治会　③地区社協　④有志の集まり ⑤事業所・医療機関　⑥その他（　）
活動内容 （2 つまで〇）	①ロコトレ以外の運動　②茶話会　③認知症予防　④趣味活動・学習 ⑤その他（　）
実施会場	会場名　〇〇会館 所在地（浜松市　中　区　元城町〇〇〇－〇
活動費助成 （どちらかに〇）	活動費助成を受ける　・　活動費助成を受けない
事業責任者 （代表者名）	浜松　太郎
事務担当者	（氏　名）浜松　太郎（フリガナ：ハママツ　タロウ） （住　所）　〒　430－0946 浜松市　中　区　元城町〇〇〇－〇 （連絡先）　TEL　：　×××　－　×××　－　×××× 携帯　：　△△△　－　△△△△　－　△△△△ FAX　：　×××　－　×××　－　×××× Email：　hamamatsutaro@×××.co.jp

番地までご記入ください。

代表者と事務担当者が同じ
場合でも、氏名・住所・連絡先
のすべてをご記入ください。

ロコモ普及員

普及員番号	氏名	普及員番号	氏名
〇〇〇〇〇	浜松　太郎		
〇〇〇〇〇	浜松　花子		
〇〇〇〇〇	静岡　太郎		

ロコモ普及員番号が分からない場合は空欄で可。
欄が不足する場合は、この用紙をコピーし、
ご記入ください。

令和５年度版

第２号様式（第３条関係）

活動計画書

浜松市長　宛

届出日をご記入ください。

〇〇年　　〇月　〇〇日

代表者の住所をご記入ください。

〒　４３０－０９４６

（住　　所）浜松市　中　区　元城町〇〇〇－〇

（名　　称）〇〇の会

団体名をご記入ください。

申請者

（代 表 者）浜松　太郎

（電話番号）　×××　－　××××　－　××××

次のとおり実施したく、提出します。

４月～６月の実施計画は記入しないでください。

サロン名	〇〇の会　ロコトレ部　（管理番号　〇〇〇　）				
事業参加の期間	令和５年　７月　１日　～　令和６年　３月３１日				
活動月	実施計画（日程）				合計回数
４月				日	回
５月				日	回
６月				日	回
７月	６　日	１３　日	２０　日	２７　日	４　回
８月	１１日	１８　日	２５　日	日	３　回
９月	以下同様に記載				
１０月	日	日			
１１月	日	日			回
１２月	日				回
１月	日				
２月	日				
３月	１　日	８　日	１５　日	２２　日	４　回
				計	３５　回

継続的に活動することが望ましいため、
連日の開催（例：１日、２日、３日、４日等）や
１日おきの開催（例：２日、４日、６日、８日等）は
できる限りお控えください。

・毎月１回以上実施してください。
・月５回以上実施する場合でも、
　日程の記載は４回までとしてください。

下半期実績報告の締め切りが３月末となるため、
３月の最終日については、書類作成及び提出に
間に合うように、活動日を設定してください。

※活動回数：月１回以上、一月あたり上限４回までとする。

年間の実施回数（合計）を
ご記入ください。

令和５年度版

第３号様式（第３条関係）

登　録　者　名　簿

届出日をご記入ください。

〇〇年　〇月　〇〇日

浜松市長　宛

フリガナをご記入ください。

サロン名	家康の会（イエヤス カイ）　ロコトレ部（ブ）　（管理番号　〇〇〇　）

	登録者氏名	住所（町名まで）	生年月日	性別
1	浜松　太郎	中 区 元城町	大・(昭) 29.5.21	(男)・女
2	浜松　花子	〃 区 〃	大・(昭) 28.10.10	男・(女)
3	遠州　健男	〃 区 〃	(大)・昭 14.7.12	(男)・女
4	遠州　康子	〃 区 〃	(大)・昭 15.12.30	男・(女)
5	静岡　太郎	中 区 鴨江〇丁目	大・(昭) 34.3.8	(男)・女
6	西部　浜子	中 区 鴨江〇丁目	大・(昭) 34.4.1	男・(女)
7				男・女
8				男・女
9				男・女
10				男・女
11				男・女
12				男・女
13				男・女
14				男・女
15				男・女
16				男・女
17				男・女
18				男・女
19				男・女
20				男・女

番地は不要です。

６５歳未満の方は記載できません。
（昭和３４年４月１日までに
生まれた方まで記載可。）

【名簿作成にあたってのお願い】

- 複数のロコトレ事業登録団体に通われている方は、可能なかぎり１つの団体での登録をお願いします。
- 登録者氏名の左に記載されている番号は、個人の番号となりますので、年度内は変更できません。そのため、年度内において一度登録された方の氏名の削除及び並び順の変更はできません。
- 登録者を追加する場合は、最終登録者の次に記載（追加）し、実績報告時に登録者名簿（登録者全員分）をご提出ください。

21人以上となる場合は、２枚目名簿に続けてご記入ください。

- 用紙が不足する場合は、市ホームページよりダウンロードしていただくか、または高齢者福祉課（☎４５７－２３６１）までご連絡ください。

（注）
1 登録要件を満たす方（浜松市在住、65歳以上（S34年4月1日まで）、他団体で登録なし）のみ記載可。
2 一度登録された方は年度内の削除は不可、及び並び順の変更も不可。
3 登録者を追加する場合は最終登録者の次に記載し、実績報告時に登録者名簿（追加者分だけでなく登録者全員分）をご提出ください。

名　前：　遠州　康子　　記入日：２０２３年　７月　６日

ロコモ５チェック

痛さ、困難さなどあてはまる程度に〇をつけてください。

日常生活動作の困難さを聞いて、運動障害の早期発見をするための指標です。各項目を５段階の選択肢から答え、それぞれに点数をつけていきます。

５項目の合計が、０点が一番良い状態、２０点が一番悪い状態となります。６点以上がロコモに陥っている状態と考えられます。

■この１か月のふだんの生活についてお聞きします

		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
1	階段の上り下りは、どの程度困難ですか	０点	１点	２点	３点	４点
2	急ぎ足で歩くのは、どの程度困難ですか	０点	１点	２点	３点	４点
3	休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んでください）	2～3 km 以上（0点）	1 km 程度（1点）	300m 程度（2点）	100m 程度（3点）	10m 程度（4点）
4	2kg 程度の買い物（１リットルの牛乳パック２本程度）をして持ち帰ることは、どの程度困難ですか	０点	１点	２点	３点	４点
5	家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）はどの程度困難ですか	０点	１点	２点	３点	４点
小計（たての列を足してください）		0	1	6	3	0

合計点	10　点

開眼片足起立時間

机などにつかまらずに片脚で立っていられた時間（秒数）を記入してください。

バランス能力の低下による転倒リスクの有無を確認するための指標です。15 秒未満の場合、転倒リスクが高いといえます。

目を開いたまま片足立ち	左（右足を地面から離す）	右（左足を地面から離す）
１回目	18　秒	15　秒
2回目	20　秒	10　秒

ロコモ５合計点と開眼片足起立時間（記録の良い方）を**参加状況及び評価票**に書きうつしてください。

令和5年度ロコモーショントレーニング事業

サロン名と管理番号を記入。

参加状況及び評価票

開催月を記入。

サロン名　〇〇の会　ロコトレ部　（管理番号　〇〇〇　）　7　月

	登録者氏名（登録者名簿と同順）	参加状況（署名） 1回目 7/6	2回目 7/13	3回目 7/20	4回目 7/27	評価票 ロコモ5 合計	開眼片足起立時間【最大60秒】 左	右
1	浜松　太郎	太郎	太郎		太郎	1	50	55
2	浜松　花子							
3	遠州　健男	遠州		遠州	遠州	13	8	9
4	遠州　康子	やすこ	やすこ		やすこ	10	20	15
5	静岡　太郎	静岡　太郎	静岡　太郎	静岡　太郎	静岡　太郎	0	60	60
6	西部　浜子	ハマコ		ハマコ	ハマコ	2	48	55
7	〇〇　〇〇							
8	〇〇　〇〇							
9	〇〇　〇〇							
10	〇〇　〇〇							
11	〇〇　〇〇							
12	〇〇　〇〇							
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
1～20までの参加人数の合計		5	3	3	5			
事業担当者の署名		太郎	太郎	静岡　太郎	太郎			
浜松市使用欄（何も記載しない）								

実施日を記入。

評価できなかった場合は空欄とする。

欠席は空欄とする。

ロコモ５の合計点を記入。（０～２０点）

開眼片足立ちの秒数を記入。（０～６０秒）

本人が署名（手書き）する。フルネームでなくともよいが、〇等の記号や押印は不可。

登録者名簿と同じ順に氏名を記入。

※参加状況及び事業評価票は毎月１枚使用します。氏名を記入した後、１２か月分をコピーしてください。

参加人数の合計に間違いがないことを確認し、すべてのページ（20名以下の団体については１枚のみ）に代表者（事業責任者）、事務担当者、ロコモ普及員のいずれかの者が署名する。

実施日の縦欄にある署名の数をかぞえ、参加人数の合計の欄にかぞえた数を記入する。
※１～２０までの合計人数になります。２枚以上になる場合は、ページ毎にそれぞれ　合計人数を記入してください。

7月開始団体の評価月は7月、9月、12月、3月です。3か月に１回評価得を行ってください。

※備考
【7月開始団体評価月】
7月・9月・12月・3月

令和5年度版

令和５年度ロコモーショントレーニング事業

サロン名と
管理番号を記入。

不参加状況調査票（上半期用）

上半期用と
下半期用があります。

サロン名　　家康の会　ロコトレ部　　（管理番号　○○○　）

市では、サロン型ロコモーショントレーニング事業の実参加人数を集計しています。上半期（7月~9月）において、参加回数0回（参加状況の欄に署名がひとつもない方）の名簿番号と氏名をご記載ください。

ご協力をお願いいたします。

名簿番号	登録者氏名	名簿番号	登録者氏名
2	浜松　花子		

半期を通じて、参加状況の欄に署名がひとつもない方の名簿番号と氏名をご記載ください。

令和５年度版

第６号様式（第６条関係）

登録団体承認変更届

届出日をご記入ください。

〇〇年　〇月　〇〇日

浜松市長　宛

フリガナ
(団　体　名)　家康の会（イエヤス カイ）

肩書のある場合はご記入ください。

(管 理 番 号)　〇〇〇

申請団体

フリガナ
(代 表 者 名)　会長　静岡（シズオカ）　太郎（タロウ）

〒 432 － 8023

(代表者住所)　浜松市　中　区鴨江三丁目〇－〇〇

登録承認の申請内容について、令和　〇年　〇月〇〇日付で下記のとおり変更しますので届出いたします。

記

変更する箇所のみ記入してください。
※記入例では、事務担当者の変更をしないため、空欄となっています。

郵便番号もご記入ください。

変更事項	旧（変更前）	新（変更後）
申請団体	（代表者住所）〒430－0946 浜松市中区元城町〇〇〇－〇	（代表者住所）〒432－8023 浜松市中区鴨江三丁目〇－〇〇
	フリガナ （団体名）	フリガナ （団体名）
	フリガナ （代表者名）浜松（ハママツ）　太郎（タロウ）	フリガナ （代表者名）会長　静岡（シズオカ）　太郎（タロウ）
	（電話番号）×××－×××－×××× （携帯電話）△△△－△△△△－△△△△	（電話番号）◎◎◎－◎◎◎－◎◎◎◎ （携帯電話）▽▽▽－▽▽▽▽－▽▽▽▽
サロン名	フリガナ 家康の会（イエヤス カイ）　ロコトレ部（ブ）	フリガナ 家康の会（イエヤス カイ）　ロコトレサロン
実施会場	（会場名） 〇〇会館	（会場名） 〇〇体育館
	（所在地） 浜松市中区元城町〇〇〇－〇	（所在地） 浜松市中区鴨江三丁目〇－〇〇
事務担当者	フリガナ （氏　名）	フリガナ （氏　名）
	（住　所）	（住　所）
	（連絡先） TEL 携帯 FAX Email	（連絡先） TEL 携帯 FAX Email

肩書のある場合はご記入ください。

（注）変更する箇所のみご記入ください。ロコモ普及員を変更・追加する場合は、届出は不要です。

令和５年度版

第７号様式（第７条関係）

登録団体承認辞退届

届出日をご記入ください。

〇〇年　　〇月　〇〇日

浜松市長　宛

申請団体

フリガナ
（団　体　名）　家康の会（イエヤス　カイ）

フリガナ
（代 表 者 名）　浜松　太郎（ハママツ　タロウ）

〒　４３０－０９４６

（代表者住所）　浜松市　　中　　区元城町〇〇〇－〇

肩書のある場合はご記入ください。

登録承認を辞退したく、届出いたします。

サロン名	家康の会　ロコトレ部　　（管理番号　〇〇〇　）
辞退の理由	・・・のため登録承認を辞退します。

辞退理由をご記入ください。