

令和6年7月開始 新規活動団体募集！

ロコモーショントレーニングに 取り組む団体を募集します！！

浜松市では、介護予防の普及や健康寿命の延伸に向けた取組として、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防する体操（ロコモーショントレーニング、通称「ロコトレ」）を仲間と一緒に活動に取り入れてくださる団体を募集しています。

登録要件	<ul style="list-style-type: none"> ・浜松市に居住し浜松市内で自主的に活動する 65 歳以上の団体。 ・参加高齢者が 5 人以上いる団体。（ただし、本事業において、他団体で登録している人は除きます。） ・「事業説明会」と「ロコモ普及員養成講座」に参加すること。 ・毎月 1 回以上のトレーニングが実施できること。 	
受けられる支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者一人につき 1 冊ロコトレ手帳を配布します。 ・リハビリ専門職等によるロコトレの指導等が受けられます。 ・活動費の助成要件を満たす場合は、活動費の助成が受けられます。 	
事業の流れ (予定)	令和 6 年 5 月 7 日 (火)	事業説明会及びロコモ普及員養成講座への参加申込書提出期限
	令和 6 年 5 月 17 日 (金)	事業説明会への参加
	令和 6 年 5 月 21 日 (火)、 23 日 (木)、24 日 (金)	ロコモ普及員養成講座の受講
	令和 6 年 6 月 10 日 (月)	事業の登録申請締め切り
	令和 6 年 7 月～	年間を通じて毎月 1 回以上のトレーニングの実施及び市への実績報告（年 2 回）

事業説明会			
日程	時間	会場	持ち物
5 月 17 日 (金)	10:00～12:00 (受付 9:30～)	クリエート浜松 2 階ホール (中央区早馬町 2-1)	・筆記用具
ロコモ普及員養成講座 ※いずれかの日程を選択し受講			
日程	時間	会場	持ち物
5 月 21 日 (火)	10:00～12:00 (受付 9:30～)	クリエート浜松 2 階ホール (中央区早馬町 2-1)	・筆記用具
5 月 23 日 (木)	14:00～16:00 (受付 13:30～)	なゆた浜北 3 階なゆたホール (浜名区貴布祢 3000 番地)	・水分 ※動きやすい服装で お越しください。
5 月 24 日 (金)	14:00～16:00 (受付 13:30～)	可美公園総合センター 2 階ホール (中央区増楽町 920-2)	

申込方法

令和 6 年 5 月 7 日 (火) 必着 高齢者福祉課宛に参加申込書を提出
参加申込書（裏面）をファックス、郵送またはメールにてご提出ください。
Web からもお申込みできます⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
<https://logoform.jp/form/Savd/246755>

ロコモ普及員養成講座参加にかかる留意事項

会場の関係で、参加人数の調整をさせていただくことがあります。連絡がない場合は、ご希望の日程でご参加いただけますので、当日会場へ直接お越しください。

問い合わせ先

浜松市役所 高齢者福祉課 地域包括ケア推進グループ
電話番号 4 5 7 - 2 3 6 1 FAX 番号 4 5 8 - 4 8 8 5
E メール kourei@city.hamamatsu.shizuoka.jp



《スクワット》

《開眼片足立ち》