



《スクワット》

ロコモーショントレーニングに 取り組む新規団体募集！



《開眼片足立ち》

浜松市では、介護予防や健康寿命延伸に向けた取組みとして、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」）を推進しています。

団体登録を希望する場合は、下記の事業説明会、ロコモ普及員養成講座への参加が必要です。

参加対象 団体	<ul style="list-style-type: none"> 浜松市に居住する高齢者（65歳以上）5人以上からなる、浜松市内で自主的に活動する団体（ただし、本事業において、既に登録団体に属している人は重複登録できません。） 令和8年10月から、ロコトレの取組みを開始できる団体
登録団体が 受けられる 支援	<ul style="list-style-type: none"> ロコトレ手帳、ロコトレカレンダー等の啓発物品の受取り リハビリ専門職等によるロコトレの指導 活動費の助成（助成要件あり）

1. 事業説明会 ※オンライン（Zoom）参加も可能です。

【内容】

- 事業の概要及び手続き（書類の作成等）について
- 団体登録要件・助成要件・活動開始までのスケジュールについて
- ※ 事業説明会に参加しない場合、事業の登録申請ができません。

日程	時間	会場	持ち物
5月26日（火）	14:00～16:00 （受付13:30～）	地域情報センター ホール （中央区中央一丁目12-7）	・筆記用具

2. ロコモ普及員養成講座 ※いずれかの日程を選択し、会場で受講します。

【内容】

- 講義及びロコモーショントレーニングの実技

日程	時間	会場	持ち物
6月18日（木）	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）	<ul style="list-style-type: none"> ・筆記用具 ・水分 ※動きやすい服装でお越しください。
6月25日（木）	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）	
6月30日（火）	14:00～16:00 （受付13:30～）	浜北文化センター 大会議室 （浜名区貴布祢291-1）	

※事業説明会、ロコモ普及員養成講座については、必ず参加申込書（裏面）もお読みください。

申込方法

令和8年4月6日（月）～ 令和8年5月7日（木）必着

高齢者福祉課宛に参加申込書（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。

※提出した参加申込書はコピーをとり、お手元に保管してください。

右のURL、二次元バーコードからもお申込みできます。 URL <https://logoform.jp/f/iwm4o>

二次元バーコード



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

〒430-8652 浜松市中央区元城町103-2

電話： 令和8年4月1日から 457-2338
令和8年3月31日まで 457-2361

Email: kourei@city.hamamatsu.shizuoka.jp FAX: 458-4885