

令和8年度ロコモーショントレーニング事業

記入例集

1. 登録手続き用書類

- (1) 登録団体承認申請書（第1号様式）・・・・・・・・・・ 1
- (2) 活動計画書（第2号様式）・・・・・・・・・・ 2
- (3) 登録者名簿（第3号様式）・・・・・・・・・・ 3

2. 実績報告用書類

- (1) ロコモ5チェック、開眼片足起立時間記録用紙・・ 4
- (2) 参加状況及び評価票・・・・・・・・・・ 5
- (3) 不参加状況調査票・・・・・・・・・・ 6

3. その他書類（必要時）

- (1) 登録団体承認変更届（第6号様式）・・・・・・・・・・ 7
- (2) 登録団体承認辞退届（第7号様式）・・・・・・・・・・ 8

※書類作成時における留意点については、活動の手引き13ページをご参照ください。

※関係書類は市ホームページにも掲載しておりますので、必要な方はダウンロードしてご使用ください。詳しくは、活動の手引き14ページをご参照ください。

全ての書類において、
令和8年度版であることを
ご確認ください。

令和8年度版

登録団体承認申請書

浜松市長 宛

届出日をご記入ください。

〇〇年 〇月 〇〇日

肩書のある場合はご記入ください。

フリガナ イエヤス カイ
(団体名) 家康の会

フリガナ ハマツ タロウ
(代表者名) 浜松 太郎

〒 430 - 0946

申請団体

(代表者住所) 浜松市 中央 区元城町〇〇〇-〇

(電話番号) XXX - XXX - XXXX

(携帯電話) ΔΔΔ - ΔΔΔΔ - ΔΔΔΔ

フリガナをご記入ください。

登録団体の承認を受けたく、申請します(届出します)。
なお、当団体は、営利を目的としている団体、宗教活動及び政治活動を目的としている団体、暴力団等に該当する団体ではありません。

いずれかひとつに〇をつけてください。

フリガナ サロン名	イエヤス カイ 家康の会	フ ロコトレ部	(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 中央 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	フリガナ ハマツ タロウ (氏名) 浜松 太郎 (住所) 〒 430-0946 浜松市 中央 区 元城町〇〇〇-〇 (連絡先) TEL : XXX - XXX - XXXX 携帯 : ΔΔΔ - ΔΔΔΔ - ΔΔΔΔ FAX : XXX - XXX - XXXX Email : hamamatsutaro@XXX.co.jp			
ロコモ普及員	普及員番号	氏名	普及員番号	氏名
	〇〇〇〇	浜松 太郎	〇-〇〇〇	静岡 太郎
	〇〇〇〇	浜松 花子		

最大2つまで〇をつけてください。

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。

活動計画書

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。

フリガナ
(団体名) イエヤス カイ 家康の会

フリガナ
(代表者名) ハママツ タロウ 浜松 太郎

申請団体

〒 430 - 0946

(代表者住所) 浜松市 中央 区元城町〇〇〇-〇

(電話番号) XXX - XXX - XXXX

(携帯電話) △△△ - △△△△ - △△△△

次のとおり実施したく、届出します。

フリガナをご記入ください。

フリガナ サロン名	<u>イエヤス カイ 家康の会</u> <u>フ ロコトレ部</u>				(管理番号 <u>〇〇〇</u>)
事業参加の 期間	令和8年 4月 1日 ~ 令和9年 3月31日				
活動月	実施計画（日程）				合計回数
4月	6 日	13 日	20 日	27 日	4 回
5月	11 日	18 日	25 日	日	3 回
6月	以下同様に記載				<ul style="list-style-type: none"> 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。
7月	日	日	日	日	
8月	日	日	日	日	
9月	日	日	日	日	
10月	継続的に活動することが望ましいため、 同日（午前・午後）の実施は不可。 （※）活動しても構いませんが、活動費を請求される場合、 「1回」とみなします。				回
11月	日	日	日	日	回
12月	日	日	日	日	回
1月	日	日	日	日	回
2月	日	日	日	日	回
3月	2 日	9 日	16 日	23 日	4 回
	計				47 回

書類作成及び提出が、下半期実績報告の締め切り
に間に合うようにお願いします。

(注) 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。

登録者名簿

届出日をご記入ください。

〇〇年 〇月 〇〇日

フリガナをご記入ください。

浜松市長 宛

フリガナ サロン名	イェス カイ 家康の会	フ ロコトレ部	(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	中央 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	中央 区 鴨江〇丁目	大・昭 37.3.8	男・女
6 西部 浜子	中央 区 鴨江〇丁目	大・昭 37.4.1	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37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、1つの団体のみに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(S37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。

ロコモ5チェック

痛さ、困難さなどあてはまる程度に○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。

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)

1月

登録者氏名 (登録者名簿と同順)	参加状況 (署名)				ロコモ5 合計	評価票	
	1回目	2回目	3回目	4回目		開眼片足起立時間 【最大60秒】	
	1/4	1/11	1/18	1/25		左	右
1 浜松 太郎	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	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			
代表者、事業責任者、事務担当者 又はロコモ普及員の署名	太郎	太郎	静岡 太郎	太郎	※備考		
月1回以上の活動が できなかった理由	熱中症警戒アラートが発表されていたため。						

登録団体承認変更届

浜松市長 宛

届出日をご記入ください。

〇〇年 〇月 〇〇日

肩書のある場合はご記入ください。

申請団体

フリガナ
(団体名) イエス カイ
家康の会

(管理番号) 〇〇〇

フリガナ
(代表者名) 会長 シスオカ タロウ
静岡 太郎

〒 432 - 8023

(代表者住所) 浜松市 中央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。

肩書のある場合はご記入ください。

変更事項	旧(変更前)	新(変更後)
申請団体	(代表者住所) 〒430-0946 浜松市中央区元城町〇〇〇-〇	(代表者住所) 〒432-8023 浜松市中央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 ハママツ タロウ (代表者名) 浜松 太郎	フリガナ シスオカ タロウ (代表者名) 会長 静岡 太郎
	(電話番号) XXX-XXX-XXXX (携帯電話) ΔΔΔ-ΔΔΔΔ-ΔΔΔΔ	(電話番号) 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇 (携帯電話) ▽▽▽-▽▽▽▽-▽▽▽▽
サロン名	フリガナ イエス カイ 家康の会 ロコトレ部	フリガナ イエス カイ 家康の会 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) 浜松市中央区元城町〇〇〇-〇	(所在地) 浜松市中央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

(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。

登録団体承認辞退届

浜松市長 宛

届出日をご記入ください。 ○○年 ○月 ○○日

フリガナ
(団体名) ^{イエヤス カイ} 家康の会

申請団体

フリガナ
(代表者名) ^{ハママツ タロウ} 浜松 太郎

肩書のある場合はご記入ください。

〒 430-0946

(代表者住所) 浜松市 中央 区元城町○○○-○

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 ○○○)
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。