
ロコトシ教室

(通所型サービスC(短期集中予防サービス))
ガイドブック

泉佐野市民の方 向け

「ロコトレ教室」の目的

『ロコトレ教室』に通って

- ・ 日常生活の困り事の解決や自分で健康な体作りを続ける方法を身につけることを目標に一緒に取り組みましょう！

運動機能や体力の向上、栄養状態の維持・改善を自分で行っていくための方法を知り、実践することで日常生活での困り事を解決し、以前のように元気で自立した生活や、出来なくなっていた趣味の再開や、地域での活動参加など、生活の質の向上を目指す教室です。

また、教室に通っている間に、専門職から自宅でも自分で取り組める運動や健康を管理する方法を教わり、卒業後も継続して自身で取り組んでもらいます。健康状態の維持・向上に努めましょう！

※ 原則3か月間の利用です。

（必要と判断された場合に限り、最大6カ月まで延長可能）



洗濯物を干すとき、頭の高さで干せるように
なりたい。

Super Market



500m先のスーパーへ
行けるようになりたい。



台所で20分立って料理が
できるようになりたい。

「ロコトシ教室」の対象者

【対象者は下記の条件を全て満たす方】

- 泉佐野市在住で65歳以上の方
- 要支援1、要支援2、事業対象者いずれかの方
- 担当ケアマネジャー等から「ロコトシ教室利用申請書兼同意書」の説明を受け、内容を理解して署名した方

【留意事項】

- 専門職による訪問時の様子や検討会議の結果により、利用可（もしくは不可）となることがありますので予めご了承ください。
- ロコトシ教室の参加の適否は必要に応じて医師の判断を求めることがあります。



「ロコトレ教室」のタイムスケジュール

開催曜日：毎週木曜日 13:30～15:00

開催場所：栄公泉佐野2Fデイルーム

自宅へお迎え
(12:30～13:30)
又は
自力での通所



今日も
頑張り
ましょう



ロコトレ教室
(13:30～15:00)

目標達成に
向けて皆で
頑張りよう！



自宅へお送り
(15:30～16:00)
又は
自力での帰宅



お疲れ様
でした♪

「ロコトレ教室」の内容（例）

①測定

バイタル測定（血圧など）
月に1回体力測定（5ページ参照）

②ウォーミングアップ（5分程度）

準備運動をします。

③筋力増強訓練（40分程度）

ゴムチューブを使って、
全身の筋力のきたえる運動をします。

④休憩（10分程度）

脈拍測定や運動強度の確認をします。

⑤バランス 又は 持久力訓練（30分程度）

バランス訓練

やわらかいマットの上等、不安定な床で
バランスをとる訓練をします。

持久力訓練

実際に1km歩行を行い、疲労具合を確認。運動
中は二重課題を含めての運動を実施します。
（運動中に指導員や参加者同士としりとり、頭
を使う活動などを行います）

⑦クーリングダウン（5分程度）

バイタルの測定
終了時の血圧・脈拍・体温・疲労度の
確認もご自身で行っていただきます。



「ロコトシ教室」の体力測定

『体力測定』を月1回行います。

どれだけ筋力や体力がついたかよく分かります。



少し早く歩けるようになってきたかも・・・

前よりも
力がついたかな？



片脚立ち
今回は何秒できるかな

椅子から
立ったり座ったり・・・

何回もすると
結構キツイ！



「ロコトレ教室」に通うまでの流れ

1. 利用申し込み

- 担当のケアマネジャーがいるならケアマネジャーへ、
いなければ、お住いの担当圏域の地域型包括支援センターへ、
お申込みください。（8ページにお問い合わせ先があります）

2. ケアマネジャーから説明を受け、申請書の必要箇所に記入

- ケアマネジャーからロコトレ教室について説明を受けてください。
- ロコトレ教室の内容を確認し、必要事項をご記入ください。

3. 理学療法士とケアマネジャーがご利用者宅へ訪問

- ロコトレ担当理学療法士とケアマネジャーがご自宅へ訪問します。
- あなたの体の状態や生活の様子、自宅周辺での様子を確認します。
- 生活での困り事ややりたいことなどをお伝えください。

4. 利用決定通知の郵送と開始日の通知

- 会議により、利用が適当と判断された場合、
市から利用決定通知とロコトレ教室のチラシがご自宅に届きます。
（会議にはご本人の出席は不要です）
- 担当ケアマネジャーから、初回利用日についての連絡があります。

「ロコトレ教室」利用中と卒業後

1. ロコトレ教室利用開始

- ・毎週のロコトレ教室に通いましょう！
（休んだ場合でも振り替え日はございません）
- ・ロコトレ担当の理学療法士から教わったトレーニングを自宅で行いましょう。
- ・地域の活動に参加する等、健康維持のための卒業後の過ごし方についてケアマネジャー、ロコトレ担当の理学療法士と一緒に考えましょう。

2. 卒業後の過ごし方

- ・自分で出来るようになった活動的な生活を自身の健康維持の為に継続して行いましょう。
- ・ロコトレ教室に通っている間にロコトレ担当の理学療法士から教えてもらったトレーニングを自宅で続けましょう。

3. モニタリング（卒業から1か月、3か月後）

- ・ロコトレ教室の理学療法士から電話連絡（訪問）があります。最近の過ごし方等を確認しますのでお伝えください。アドバイスを受け、健康維持、増進に役立てましょう。



ご相談・お申込み先

あなたのお住いの担当圏域の地域型包括支援センターにご相談ください

包括支援センターしんいけ

新池中圏域

佐野台地区

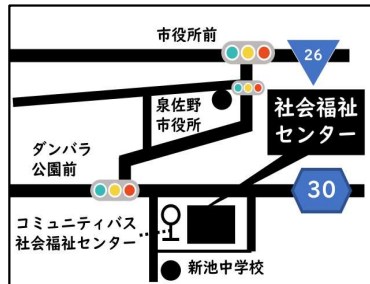
〔 佐野台町、東佐野台
西佐野台町
南泉ヶ丘 〕

中央地区

〔 市場町、葵町
中町、松風台
日根野西町、幸町 〕

日新地区の一部

〔 中庄町、泉陽ヶ丘 〕



〒598-0002 中庄1102番地

市立社会福祉センター1階

社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会

TEL/072-464-2366・FAX/462-5400

第三中圏域包括支援センター ホライズン

三中圏域

北中地区

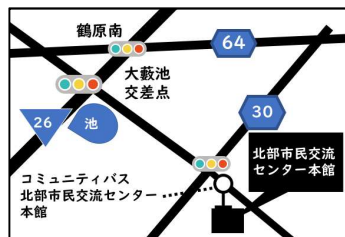
〔 下瓦屋町、鶴原町、
鶴原中央住宅 〕

長坂地区

〔 新泉ヶ丘、泉ヶ丘、
下瓦屋南町、貝田町
泉佐野鶴原住宅
鶴原北住宅、新家町
鶴原東町・見出住宅 〕

日新地区の一部

〔 湊町、上瓦屋町 〕



〒598-0062 泉佐野市下瓦屋222-1

北部市民交流センター本館内

社会福祉法人 水平会

TEL/072-458-0088・FAX/458-0087

長南中圏域包括支援センター レポート

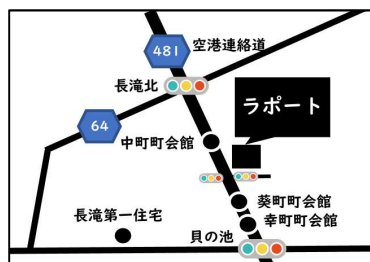
長南中圏域

長滝地区

〔 東ノ番・中ノ番・
西ノ番・新長滝
長滝住宅(長滝2357) 〕

南中地区

〔 安松(南中安松)
南中岡本、
樫井東町・樫井西町 〕



〒598-0034 泉佐野市長滝3672

社会福祉法人 常茂恵会

TEL/072-490-2031・FAX/490-2033

佐野中圏域包括支援センター 泉ヶ丘園

佐野中圏域

一小地区

〔 本町、元町、野出町
西本町、笠松町、松原町
松原団地住宅、羽倉崎町 〕

二小地区

〔 大宮町、栄町、若宮町、
大西町、上町、高松町、
高松東町、高松北町、
高松南町、 〕

三小地区

〔 新町、春日町、旭町 〕

末広地区

〔 羽倉崎上町、東羽倉崎町、府住東羽倉崎、新安松町
東羽倉崎南町、長滝第一住宅(長滝2099) 〕



〒598-0047 りんくう往来南5-17

社会福祉法人 泉ヶ丘福祉会

TEL/072-468-8103・FAX/468-8104

日根野中圏域包括支援センター いぬなき

日根野中圏域

日根野地区

〔 東上、久ノ木、中筋
西出、西上、野口、
新道出、野々地蔵
俵屋、 〕

大土地区

〔 上大木、中大木、
下大木、土丸町 〕

上之郷地区

〔 母山、机場、女形、上村、中村、下村、郷田 〕



〒598-0022 泉佐野市土丸388番地

社会福祉法人 犬鳴山

TEL/072-468-1170・FAX/468-1177

基幹型・機能強化型包括支援センター

基幹包括支援センターいずみさの

〒598-0002 泉佐野市中庄1102番地

市立社会福祉センター1階

社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会

TEL/072-464-2977・FAX/072-462-5400

泉佐野市健康福祉部 地域共生推進課

〒598-0005

大阪府泉佐野市市場東1丁目1番1号市役所1階

TEL/072-463-1212 (代表)

『ロコトレ教室』のご案内

泉佐野市通所型短期集中予防サービス（通所C）

こんなお悩みはありませんか？

自分の足で
買い物に
出かけたい

自分に合った
運動を専門職に
教わりたい

筋力・体力が
落ちてきたけど
何をすればいい？

転倒が怖くて
歩くのが不安

お風呂が
入りにくく
なってきた

ゴミ出しなどの
家事が大変

参加者ひとりひとりの身体状況に合わせて理学療法士による筋力アップの運動を3か月間*¹行い、運動機能の向上や日常生活での困り事を解決、元気で健康な自立した生活の継続を目指す教室です。

*¹評価の結果、必要と判断された場合、最大6か月までに延長可



体力がついたらこんなことしたいなあ・・・
あそこに行ってみたいなあ・・・
実現に向けて前向きな気持ちでご参加下さい♪

対象者

泉佐野市在住で65歳以上の
要支援1・要支援2・事業対象者

費用

自己負担なし

日時

週1回（木曜日） 13：30～15：00

場所

栄公泉佐野2階（定員15名、送迎は10名まで）

送迎

有り（自力での通所が困難な方のみ利用できます）

問合せ

裏面の地域型包括支援センターへご相談ください

