

山形市健康ポイント事業SUKSK（スクスク）のポイント対象事業一覧
 ※事業の内容等に変更が生じる可能性があります。ご不明な点は各問合せ先にご確認ください。

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
1	2月	1日(日) 9:00~15:00	応急手当講習会 上級救命 ステップアップ	1年以内に 応急手当 普通救命 を受講な さった方	西消防署多 目的ホール	40名	応急手当の知識や技術を身に付け る。 (成人、小児、乳児に対しての応急手 当、及びその他の応急手当)	山形市消防本部 救急救命課計画推 進係 023-634-1193	要(申込 方法:救 急救命 課へ電 話及び 電子申 請)	無料	500	●	●	●
2	2月	1日(日) 15:00~16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 成沢店	23名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置 に導くことで、身体全体のバランスを整 えます。心と身体の不調を予防・解消 していきます。	ジル成沢 (023-679-5709)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
3	2月	2日(月) 10:00~11:30	大郷コミセン体操教室	18歳以上 の 山形市民	大郷コミュニ ティセンター	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議 会の運動普及推進員(3ブロック)が主 催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●
4	2月	4日(水) 10:00~11:30	山形市第八地区 子育ておしゃべりサロン	0歳~就学 前のお子さ んとその保 護者	東部公民館	50名	親子で遊んだり、気軽に子育ての情報 交換や仲間づくりをしていただくために 開催しています。 「親子で行うストレッチ体操」「ベビーヨ ガ体操」「骨盤体操」などの運動プログ ラムを多数設けています。	山形市第八地区社 会福祉協議会 山形市第八地区民 生委員児童委員協 議会	不要	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
5	2月	5日(木) 10:00~10:45	モルック教室	どなたでも ご参加いただけます	ウェルベース 山形	30名	木製の棒(モルック)を投げて、木製のピン(スキttl)を倒し得点を競うゲームです。老若男女、経験問わず楽しめるスポーツですので、是非ご参加ください。	ウェルベース山形 (023-676-8787)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
6	2月	6日(金) 10:00~11:00 (9:30開場)	座ってできるタキミカ体操	16歳以上 の方	やまぎん県 民ホール (山形市双 葉町1-2- 38)	25名	SUKSKマイスター中沢智治が、椅子に座ったまま、誰でも簡単にできる「タキミカ体操」をご案内させていただきます。	株式会社パワーエイ ジング 023-600-0420	要申込 お電話で	2,200円 (税込)	500	●	●	●
7	2月	7日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に小児に対しての応急手当)	山形市消防本部 救急救命課計画推 進係 023-634-1193	要(申込 方法:救 急救命 課へ電 話及び 電子申 請)	無料	500	●	●	●
8	2月	7日(土) 10:00~11:30	イクメン・イクジイ講座	父(祖父)と 5歳~小学 3年生	市総合福祉 センター1F 体育ホール	6組	父(祖父)子で走力向上に取組み、達成感の共有とコミュニケーションの活発化を促します。	男女共同参画セン ター 「ファーラ」 023-645-8077	要 (e申請)	21円 (保険料)	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
9	2月	7日(土) 14:00~15:00	スポーツ コンディショニング セミナー【野球編】	小学生～ 中学生	やまがた トレーニング ジム	5名 (ご家族 も一緒 にOK)	種目別にケガをしない身体づくりやパフォーマンス向上にむけてのからだの使い方やケア方法について学べるセミナーです。(実技あり)	やまがたトレーニング ジム Tel023-616-6177	要(申込 方法:お 電話 023- 616- 6177)	無料	500	●	●	●
10	2月	7日(土) 15:00~16:00	腸活ヨガ	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 桧町店	28名	腸を活性化させ、便秘解消や体温上昇からの免疫力アップを目指すクラス。	ジル桧町 (023-615-8028)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
11	2月	8日(日) 15:00~16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 成沢店	23名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置に導くことで、身体全体のバランスを整えます。心と身体の不調を予防・解消していきます。	ジル成沢 (023-679-5709)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
12	2月	9日(月) 10:00~11:00	嶋南体操教室	18歳以上 の 山形市民	嶋南集会所	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(3ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込可否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
13	2月	9日(月) 18:30~19:30 19:40~20:40	トワイライトヨガ & スローエアロビック講座	20歳以上 の山形市 民	やまぎん県 民ホール 他	各回15 名	一日の疲れた体と心を癒すヨガと、明日への活力を養うスローエアロビックを行い。心と体の健康を保ちましょう。プロジェクターで投影された夕日や星空が、さらにリラクスムードを盛り上げます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要 お電話で	1,000円	500	●	●	●
14	2月	10日(火) 11:30~12:00	よりみち江南カフェ	どなたでも ご参加頂 けます。	江南公民館 ロビー	無	地域包括支援センター主催の認知症カフェです。	霞城北部地域包括 支援センター 023-645-9075	不要	無料	500	●	●	●
15	2月	12日(木) 10:00~10:45	モルック教室	どなたでも ご参加いた だけます	ウェルベース 山形	30名	木製の棒(モルック)を投げて、木製のピン(スキttl)を倒し得点を競うゲームです。老若男女、経験問わず楽しめるスポーツですので、是非ご参加ください。	ウェルベース山形 (023-676-8787)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
16	2月	12日(木) 10:00~11:00	スイングバー健康教室	どなたでも ご参加いた だけます	山形市南栄 町会館	10名程 度	この教室では、山形県在住の滝口峰雄さんが開発した「スイングバー」を使い、全身のバランスを整えるやさしいストレッチ運動を行います。無理のない動きで、日々の疲れをリセットしながら、心も体もスッキリ。老若男女問わずどなたでも気軽にご参加いただけます。	愛笑夢 023-634-0301	要 お電話で	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
17	2月	12日(木) 13:30~15:00	誰でもかんたん スクスク登録 みんなで楽しく 実践ワーク	どなたでも ご参加いた だけます	山形市総合 福祉センター 研修室	なし	講師の案内に沿って、自分のスマホに スクスク健康マイレージアプリの初期設 定を行ってスクスクを利用できる状態に するとともに、講師や参加者同士で他 のアプリやスマホの操作方法について教 えあいます。	スマホ先生ボランティ ア山形 (担当:こぐち) TEL080-3337- 2236	要 お電話で	無料	500	●	●	●
18	2月	13日(金) 10:00~11:00 (9:30開場)	座ってできるタキミカ体 操	16歳以上 の方	やまぎん県 民ホール (山形市双 葉町1-2- 38)	25名	SUKSKマイスター中沢智治が、椅子 に座ったまま、誰でも簡単にできる「タキ ミカ体操」をご案内させていただきます。	株式会社パワーエイ ジング 023-600-0420	要申込 お電話で	2,200円 (税込)	500	●	●	●
19	2月	13日(金) 10:00~12:00	おなかすっきり! ~便秘の話~	どなたでも ご参加いた だけます	コミュニティ Sala 1階 (山形市八 日町1-3- 47)	なし	おなかすっきり、気持ちもすっきり、そのコ ツを学びます。 講師:暮らしの保健室やまがた 看護 師	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gma il.com	不要	100円か ら (運営協 力金)	500	●	●	●
20	2月	13日(金)	適塩講座	どなたでも ご参加頂 けます。	山形市保健 所	20名	食塩の摂り過ぎは高血圧の原因に。お いしく手軽に適塩生活続けるポイン トを学びます。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込 方法:電 話)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
21	2月	14日(土) 15:00~16:00	腸活ヨガ	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 桧町店	28名	腸を活性化させ、便秘解消や体温上 昇からの免疫力アップを目指すクラス。	ジル桧町 (023-615-8028)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
22	2月	2月14日~3月 8日	城下町やまがた雛まつ り	どなたでも ご参加いた だけます	山形市中心 市街地	なし	お雛様等を展示している参加施設の 中から4つのスタンプを集めるスタンプラ リー。完走者にはオリジナルグッズをプレ ゼント。	(一財)山形市都市 振興公社 023-631-0831	不要	無料	500	●	●	●
23	2月	15日(日) 15:00~16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 成沢店	23名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置 に導くことで、身体全体のバランスを整 えます。心と身体の不調を予防・解消 していきます。	ジル成沢 (023-679-5709)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
24	2月	16日(月) 10:00~11:30	高齢者健康教室	どなたでも ご参加頂 けます。	元木公民館	20名	・いきいき百歳体操 ・健康講話	元木公民館 023-631-6551	要(申込 方法:電 話等)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
25	2月	16日(月) 10:00~11:00	千歳コミセン体操教室	18歳以上の 山形市民	千歳コミュニ ティセンター	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議 会の運動普及推進員(3ブロック)が主 催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●
26	2月	16日(月) 10:00~11:30	健康体操教室	18歳以上の 山形市民	江南公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議 会の運動普及推進員(5ブロック)が主 催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●
27	2月	17日(水) 10:00~10:45	健康セミナー	誰でも	やまがた トレーニング ジム	10名	「小さな習慣で大きな効果!手洗いか ら始める健康づくり」感染症予防のセミ ナーです。	やまがたトレーニングジ ム Tel023-616-6177	要(申込 方法:お 電話 023- 616- 6177)	無料	500	●	●	●
28	2月	17日(火) 10:00~11:30	ふれあいほっとするカフェ	どなたでも ご参加頂 けます。	南部公民館	なし	地域包括支援センターふれあいが主 催する認知症カフェです。 認知症や介護(予防)のことを知りた い、誰かに話を聞いてほしい、そんな 方ぜひ来てみませんか?	地域包括支援セン ターふれあい 023-628-3988	不要	100円	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込可否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
29	2月	18日(水) 10:00~11:30	健康体操教室	18歳以上の 山形市民	北部公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(5ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●
30	2月	18日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	18歳以上の 山形市民	村木沢コミュニティセンター	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(2ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●
31	2月	18日(水) 13:30~15:00	認知症サポーター養成講座	どなたでも ご参加頂 けます。	山形市役所 11階大会 議室	40名	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	長寿支援課 地域包括支援係 023-641-1212 内 線564,565	要(申込 方 法:1/7 ~長寿 支援課 へ電話)	無料	500	●	●	●
32	2月	19日(木) 9:30~16:00	生活支援の担い手養成研修	どなたでも ご参加頂 けます。	山形市役所 701AB会 議室	20名	高齢者の特徴・認知症・コミュニケーション技術・緊急時の対応・高齢者支え合い活動の事例紹介など、高齢者の生活支援のために必要な基礎知識を中心に学びます。	長寿支援課 地域包括支援係 023-641-1212 内 線564,565	要(申込 方法:電 話・ FAX)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込可否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
33	2月	19日(木) 10:00~10:45	モルック教室	どなたでも ご参加いた だけます	ウェルベース 山形	30名	木製の棒(モルック)を投げて、木製のピン(スキttl)を倒し得点を競うゲームです。老若男女、経験問わず楽しめるスポーツですので、是非ご参加ください。	ウェルベース山形 (023-676-8787)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
34	2月	19日(木) 10:00~11:30	楽しく運動しよう	18歳以上 の 山形市民	鈴川コミュニ ティセンター	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(4ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●
35	2月	20日(金) 10:00~11:00 (9:30開場)	座ってできるタキミカ体操	16歳以上 の方	やまぎん県 民ホール (山形市双 葉町1-2- 38)	25名	SUKSKマイスター中沢智治が、椅子に座ったまま、誰でも簡単にできる「タキミカ体操」をご案内させていただきます。	株式会社パワーエイ ジング 023-600-0420	要申込 お電話で	2,200円 (税込)	500	●	●	●
36	2月	20日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険 11「小多機・看多機 (小規模多機能型居 宅介護/看護小規模 多機能型居宅介護)」	どなたでも ご参加いた だけます	コミュニティ Sala 1階 (山形市八 日町1-3- 47)	なし	介護保険を学ぶシリーズ、今回は泊り・通い・訪問(訪問看護)が組み合わされた、比較的新しいサービスを学びます。 講師:短期入所事業所連絡会 代表	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmail.com	不要	100円か ら (運営協 力金)	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
37	2月	21日(土) 15:00~16:00	腸活ヨガ	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 桧町店	28名	腸を活性化させ、便秘解消や体温上 昇からの免疫力アップを目指すクラス。	ジル桧町 (023-615-8028)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
38	2月	22日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命 I	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	応急手当の知識や技術を身に付け る。 (主に成人に対しての応急手当)	山形市消防本部 救急救命課計画推 進係 023-634-1193	要(申込 方法:救 急救命 課へ電 話及び 電子申 請)	無料	500	●	●	●
39	2月	22日(日) 15:00~16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 成沢店	23名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置 に導くことで、身体全体のバランスを整 えます。心と身体の不調を予防・解消 していきます。	ジル成沢 (023-679-5709)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
40	2月	24日(火) 10:00~11:30	楽しく運動しよう	18歳以上 の 山形市民	楯山コミュニ ティセンター	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議 会の運動普及推進員(4ブロック)が主 催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
41	2月	24日(火) 10:00~11:30	蔵王健康教室	どなたでも ご参加頂 けます。	蔵王コミュニ ティセンター	30名	・いきいき百歳体操 ・外部講師による健康講話(詳細はお 問い合わせ下さい)	蔵王地域包括支援 センター 023- 688-8099	要(申込 方法:電 話等)	無料	500	●	●	●
42	2月	24日(火) 10:30~11:30	あなたの健康法は? ~知っておこう"フレイル "~	誰でも	ポンツリーカ フェ(山形市 七日町1-1- 1)	なし	シニアもシニアでない人も、「フレイル」を 知って健康寿命を延ばしましょう! 講師:暮らしの保健室やまがた 保健 師	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gma il.com	不要	不要 (飲み物・ 駐車場有 料)	500	●	●	●
43	2月	25日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	18歳以上 の 山形市民	大曽根コミュ ニティセンター	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議 会の運動普及推進員(2ブロック)が主 催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●
44	2月	25日(水) 10:30~11:30	リズムに乗って運動しよ う	18歳以上 の 山形市民	西部公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議 会の運動普及推進員(6ブロック)が主 催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
45	2月	26日(木) 10:00~10:45	モルック教室	どなたでも ご参加いた だけます	ウェルベース 山形	30名	木製の棒(モルック)を投げて、木製のピン(スキttl)を倒し得点を競うゲームです。老若男女、経験問わず楽しめるスポーツですので、是非ご参加ください。	ウェルベース山形 (023-676-8787)	要(申込 方法:内 容変更 になる場 合がござ います。お 電話くだ さい)	無料	500	●	●	●
46	2月	26日(木) 10:00~11:00	スイングバー健康教室	どなたでも ご参加いた だけます	山形市南栄 町会館	10名程 度	この教室では、山形県在住の滝口峰雄さんが開発した「スイングバー」を使い、全身のバランスを整えるやさしいストレッチ運動を行います。無理のない動きで、日々の疲れをリセットしながら、心も体もスッキリ。老若男女問わずどなたでも気軽にご参加いただけます。	愛笑夢 023-634-0301	要 お電話で	無料	500	●	●	●
47	2月	26日(木) 13:30~15:00	誰でもかんたん スクスク登録 みんなで楽しく 実践ワーク	どなたでも ご参加いた だけます	山形市総合 福祉センター 研修室	なし	講師の案内に沿って、自分のスマホにスクスク健康マイレージアプリの初期設定を行ってスクスクを利用できる状態にするとともに、講師や参加者同士で他のアプリやスマホの操作方法について教えあいます。	スマホ先生ボランティ ア山形 (担当:こぐち) Tel080-3337- 2236	要 お電話で	無料	500	●	●	●
48	2月	27日(金) 10:00~11:30	健康体操教室	18歳以上 の 山形市民	霞城公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(5ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	なし	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	申込可否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
49	2月	27日(金) 10:00~11:00 (9:30開場)	座ってできるタキミカ体操	16歳以上の方	やまぎん県民ホール (山形市双葉町1-2-38)	25名	SUKSKマイスター中沢智治が、椅子に座ったまま、誰でも簡単にできる「タキミカ体操」をご案内させていただきます。	株式会社パワーエー ジング 023-600-0420	要申込 お電話で	2,200円 (税込)	500	●	●	●
50	2月	27日(金) 10:00~12:00	楽しい俳句	どなたでも ご参加いただけます	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	わずか十七音の俳句の世界、覗いてみませんか? 講師:茶の間あきやま	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmail.com	不要	100円から (運営協力金)	500	●	●	●
51	2月	28日(土) 15:00~16:00	腸活ヨガ	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	腸を活性化させ、便秘解消や体温上昇からの免疫力アップを目指すクラス。	ジル桧町 (023-615-8028)	要(申込方法:内容変更になる場合がございます。お電話ください)	無料	500	●	●	●
52	2月	2月下旬~3月中旬	城下町やまがた雛まつり	どなたでも ご参加頂けます。	中心市街地内	なし	会場内にポイント付与QRコードの設置	山形市ブランド戦略課 街なか・商業係 023-641-1212	不要	無料	500	●	●	●