

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(問い合わせ先)	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	5月 2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	●	●	●
2	5月 3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	5月 7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	●	●	●
4	5月 9日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	どなたでも ご参加いた だけます	西消防署 多目的ホー ル	30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	●	●	●

	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	5月	9日(土) 14:00~15:00	スポーツ コンディショニング セミナー【サッカー編】	どなたでも ご参加いた だけます	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	●	●	●
6	5月	9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	●	●	●
7	5月	10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	●	●	●
8	5月	11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	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	
9	5月	11日(月) Aクラス 18:30~19:30 Bクラス 19:40~20:40	トワイライトヨガ&スローエアロビック講座	どなたでもご参加いただけます	やまぎん県民ホール2階練習室2 他	15名	位置に血の疲れた体を癒すヨガと、明日への活力を養うスローエアロビックを行います。プロジェクターで投影された星空や夕日の映像が、リラッ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	1,000円	500	●	●	●
10	5月	12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	無料	500	●	●	●
11	5月	12日(火) 10:30~11:30	ご存知ですか?あなたの地域の地域包括支援センター	どなたでもご参加いただけます	ポンツリーカフェ(山形市七日町1-1)	なし	高齢者の相談窓口、地域包括支援センターについて学びましょう 講師:さくら地域包括支援センター	NPO法人暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmail.com	不要	不要 (飲み物・駐車場有料)	500	●	●	●
12	5月	5月12日から6月30日までの毎週火曜(全8回) 10:00~12:00	はつらつ体操教室	全て参加可能な60歳以上の山形市民	福祉文化センター(東部公民館)	30名	フィットネスインストラクター指導による運動不足解消を目的とした体操教室です。	福祉文化センター(東部公民館) 023-642-5181	要(申込方法:電話)既に締切してます。	168円(保険代)	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
13	5月	13日(水) 10:00~11:00	健康セミナー	どなたでも ご参加いた だけます	やまがた トレーニング ジム	10名	地震災害について考える防災セミナー 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	●	●	●
14	5月	13日(水) 10:30~11:30	歩くチカラ、身につけよ う!	誰でも	萬屋薬局 Pinus (山形市七 日町1-2- 35ピノスビル 1階)	10名	暖かくなってきて、外を歩きたいと感じる 日も増えてきたのではないのでしょうか? 実際に歩き始めるその前に、歩くチカラ は身につけているのでしょうか?健康運動 指導士の秋葉先生と一緒に、楽しみ ながら動いてみましょう!	萬屋薬局Pinus 電話 023-676- 7425	要(申込 方法:電 話または 店頭にて)	1,000円 (ドリンク券 付)	500	●	●	●
15	5月	13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	無料	500	●	●	●
16	5月	13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	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	5月	14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-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-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	●	●	●
18	5月	14日(木) 10:00~12:00	睡眠の不思議 ぐっすり 眠れるには?	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	睡眠は健康の秘訣。ぐっすり眠るためのコツを学びましょう。 講師:暮らしの保健室やまがた 保健師	NPO法人 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	●	●	●
19	5月	16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	●	●	●
20	5月	17日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命 I	どなたでも ご参加いた だけます	西消防署 多目的ホ-ル	30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	●	●	●

	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	5月	17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。お問い合わせください)	無料	500	●	●	●
22	5月	18日(月) 9:30~11:30	第1回まちなか再発見! ウォーキング	どなたでも ご参加いただけます	悠創の丘周 辺	20名	悠創の丘周辺を運動普及推進員と約3kmウォーキングします。	山形市健康増進課 SUKSK推進係 023-616-7271	要 お電話で 5月11 日(月)ま で	無料	500	●	●	●
23	5月	18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	無料	500	●	●	●
24	5月	18日(月) 10:00~11:30	高齢者健康教室	どなたでも ご参加いただけます	元木公民館	30名	元木公民館・ざおう包括・たきやま包括の共催の介護予防事業です。	元木公民館 023-631-6551	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	
25	5月	18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	無料	500	●	●	●
26	5月	20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	無料	500	●	●	●
27	5月	20日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでも ご参加いただけます	山形市総合スポーツセンター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。体に優しくシンプルで簡単。気分が上がり笑顔があふれる楽しいエクササイズです。心と脳を鍛えて認知症予防やフレイル予防にも効果が期待されます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●
28	5月	21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	●	●	●

	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
29	5月	21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	無料	500	●	●	●
30	5月	23日(土) 10:00~11:00	健康づくり講演会	どなたでも ご参加いた だけます	西部公民館	50名	デジタル社会における目の健康	西部公民館 023-645-1223	不要	無料	500	●	●	●
31	5月	23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	●	●	●
32	5月	24日(日)	楽天イーグルス ファームリーグ公式戦	どなたでも ご参加いた だけます	きらやかスタ ジアム	なし	市民が身近にプロ野球の試合を観戦 いただけます。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 023-641-1212	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
33	5月	24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	●	●	●
34	5月	25日(月) 10:00~11:00	出羽コミセン体操教室	18歳以上 の 山形市民	出羽コミュニ 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	無料	500	●	●	●
35	5月	26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	無料	500	●	●	●
36	5月	28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	●	●	●

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	5月	28日(木) 10:00~12:00	からだも気持ちもスッキリ体操 ~骨盤底筋も鍛えてみよう!~	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	骨盤底筋を鍛えるといいこといっぱい。 軽体操でカラダもココロも元気に。 講師:ダンススペース主宰	NPO法人 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	●	●	●
38	5月	28日(木) 10:30~11:30	リズムに乗って運動	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	無料	500	●	●	●
39	5月	29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	無料	500	●	●	●
40	5月	30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	●	●	●

	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	5月	31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	●	●	●