

令和6年度 4月～9月分

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 | 問い合わせ先 | 申込要否 | 参加費 |
|-----|---|------------------------------|--|------------------------|------|---|---|------------------------------------|---------------|
| 1 | 10 2日(水) 9:00～12:00 | 初秋の植物教室@ 野草園 | 20歳以上の 山形市民(原 則第七地区 にお住いの 方) | 山形市野草 園 | 30 | 「江南大人の学び場」第6回 千種類以上の植物が生い茂る秋の野草園で、 散策と植物観察を行います。 | 山形市江南公民館 023-684-4428 | 要(申込方 法:江南公民 館へ電話) | 不要 |
| 2 | 10 4日(木) 9:00～12:00 | 山形自然ウォーキ ング | 成人 | 滝山地区 | 20 | 秋の野草園の散策 | 北部公民館 023-623-9073 | 要(申込方 法:公民館 報でお知らせ します) | なし |
| 3 | 10 6日(日) | 山形まるごとマラソ ン | 山形市民 | 市総合スポ ーツセンター | 5200 | 小学生からシニアまで誰でも気軽に参加でき るマラソン大会の開催を通して、幅広い年齢層 の健康増進及び体力の向上を目指します。 | スポーツ課スポーツ交流係 内634 | 要(申込方 法:) | 要(申込方 法:) |
| 4 | 10 6日(日) | 山形まるごとマラソ ン | まるごとマラソ ンボランティア | 市総合スポ ーツセンター他 | なし | マラソン大会の開催を通して、スポーツボラン ティアや運営スタッフ等で関わることにより、市 民にスポーツ大会を「支える」楽しみを知ってら う。 | スポーツ課スポーツ交流係 内634 | 要(申込方 法:) | 不要 |
| 5 | 10 7日(月) 13:30～15:00 | 認知症サポーター 養成講座 | 山形市民 | 山形市役所 11階 大会議 室 | 40 | 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 予防推進係 023-641-1212(内599) | 要(申込方 法:9/17～長 寿支援課へ 電話) | 不要 |
| 6 | 10 9.16.30日(水) 12:00～13:00 | 「続けて元気！百 歳体操」 | 65歳以上の 管内住民 | 山形市 元木公民館 | 15 | 健康づくりに関心のある方のための健康体操 | 元木公民館 023-631-6551 | 要(申込方 法:元木公民 館へ電話) | 不要 |
| 7 | 10 12日(土) | 街なか賑わいフェ スティバル | なし | 七日町大通り | なし | 会場内にポイント付与QRコードの設置 | ブランド戦略課 街なか・商業係 023-641-1212 | 不要 | 不要 |
| 8 | 10 13日(日) | スポーツフェスタ | 山形市民 | 市総合スポ ーツセンター | なし | 市民が身近なスポーツに親しみ生涯スポ ーツを通じて健康な体づくりができるスポーツフェ スタを開催します。 | スポーツ課スポーツ交流係 内634 | 要(申込方 法:事前申込 有) | 不要 |
| 9 | 10 17日(木) 14:00～15:30 | 介護予防教室 | 65歳以上の 山形市民とそ の家族 | 金井コミュ ニティセンター | 50 | 耳からの健康講座 (補聴器相談医) | 長寿支援課 予防推進係 023-641-1212(内599) | 要(申込方 法:9/18～長 寿支援課へ 電話) | 不要 |
| 10 | 10 21日(月) 10:00～11:30 | 高齢者健康 教室 | 65歳以上の 管内住民 | 山形市 元木公民館 | 20 | 高齢者の健康維持に繋がる季節に応じた座 学、いきいき百歳体操を行う。 | 元木公民館 023-631-6551 | 要(申込方 法:元木公民 館へ電話) | 不要 |
| 11 | 10 21日(月) A18:30～ 19:30 B19:40 ～20:40 | トワイライトヨガ・ス ローエアロビック講 座 | 成人の 山形市民 | やまぎん県民 ホール スタジオ2 | 各回30 | ヨガで心と体の疲れを癒やし、スローエアロで 明日への活力を養います。プロジェクターで投 影される美しい自然の絶景に心が癒されます。 す。 | 山形県エアロビック協会 090-3369-4182 渡部 | 要 お電話で | 1,000円 |
| 12 | 10 24日(木) | 生活支援の担い手 養成研修 | 支え合い活動 に興味のある 方 | 山形市役所 701AB会議室 | 20 | 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) | 不要 |
| 13 | 11 6.13.27日(水) 12:00～13:00 | 「続けて元気！百 歳体操」 | 65歳以上の 管内住民 | 山形市 元木公民館 | 15 | 健康づくりに関心のある方のための健康体操 | 元木公民館 023-631-6551 | 要(申込方 法:元木公民 館へ電話) | 不要 |
| 14 | 11 7日(木) 10:30～12:00 | 認知症サポーター 養成講座 | 山形市民 | 山形市役所 11階 大会議 室 | 40 | 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 予防推進係 023-641-1212(内599) | 要(申込方 法:10/18～ 長寿支援課 へ電話) | 不要 |
| 15 | 11 11日(月) A18:30～ 19:30 B19:40 ～20:40 | トワイライトヨガ・ス ローエアロビック講 座 | 成人の 山形市民 | やまぎん県民 ホール スタジオ2 | 各回30 | ヨガで心と体の疲れを癒やし、スローエアロで 明日への活力を養います。プロジェクターで投 影される美しい自然の絶景に心が癒されま す。 | 山形県エアロビック協会 090-3369-4182 渡部 | 要 お電話で | 1,000円 |
| 16 | 11 18日(月) 10:00～11:30 | 高齢者健康 教室 | 65歳以上の 管内住民 | 山形市 元木公民館 | 20 | 高齢者の健康維持に繋がる季節に応じた座 学、いきいき百歳体操を行う。 | 元木公民館 023-631-6551 | 要(申込方 法:元木公民 館へ電話) | 不要 |

| | | | | | | | | | | |
|----|----|---|------------------------------|--|------------------------|------|---|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| 17 | 11 | 18日(月) 13:30~15:30 | ヒアリングフレイル チェック | 65歳以上の 山形市民 | 東部公民館 | 30 | アプリ「みんなの聴脳力チェック」を使用し、聴 こえについてのチェックを行います。 | 長寿支援課 予防推進係 023-641-1212(内599) | 要(申込方 法:10/4~長 寿支援課へ 電話) | 不要 |
| 18 | 11 | 30日(土) 10:00~11: 30 | 県産食材を使った 「手づくりみそ」教 室 | 20歳以上の 山形市民(原 則第七地区 にお住いの 方) | 江南公民館 | 30 | 「江南大人の学び場」第7回 9か月後に食べられる美味しい18割こうじ味噌 を作ります。 | 山形市江南公民館 023-684-4428 | 要(申込方 法:江南公民 館へ電話) | 要(申込方 法:受付時に 説明) |
| 19 | 12 | 4.11.25日(水) 12:00~13:00 | 「続けて元気!百 歳体操」 | 65歳以上の 管内住民 | 山形市 元木公民館 | 15 | 健康づくりに関心のある方のための健康体操 | 元木公民館 023-631-6551 | 要(申込方 法:元木公民 館へ電話) | 不要 |
| 20 | 12 | 9日(月) A18:30~ 19:30 B19:40 ~20:40 | トワイライトヨガ・ス ローエアロビック講 座 | 成人の 山形市民 | やまぎん県民 ホール スタジオ2 | 各回30 | ヨガで心と体の疲れを癒やし、スローエアロで 明日への活力を養います。プロジェクターで投 影される美しい自然の絶景に心が癒されま す。 | 山形県エアロビック協会 090-3369-4182 渡部 | 要 お電話で | 1,000円 |
| 21 | 12 | 11日(水) 13:30~15:00 | 認知症サポーター 養成講座 | 山形市民 | 山形市役所 11階 大会議 室 | 40 | 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 予防推進係 023-641-1212(内599) | 要(申込方 法:11/19~ 長寿支援課 へ電話) | 不要 |
| 22 | 12 | 16日(月) 10:00~11:30 | 高齢者健康 教室 | 65歳以上の 管内住民 | 山形市 元木公民館 | 20 | 高齢者の健康維持に繋がる季節に応じた座 学、体力測定 | 元木公民館 023-631-6551 | 要(申込方 法:元木公民 館へ電話) | 不要 |
| 23 | 1 | 20日(月) A18:30~ 19:30 B19:40 ~20:40 | トワイライトヨガ・ス ローエアロビック講 座 | 成人の 山形市民 | やまぎん県民 ホール スタジオ1 | 各回30 | ヨガで心と体の疲れを癒やし、スローエアロで 明日への活力を養います。プロジェクターで投 影される美しい自然の絶景に心が癒されま す。 | 山形県エアロビック協会 090-3369-4182 渡部 | 要 お電話で | 1,000円 |
| 24 | 2 | 10日(月) A18:30~ 19:30 B19:40 ~20:40 | トワイライトヨガ・ス ローエアロビック講 座 | 成人の 山形市民 | やまぎん県民 ホール スタジオ1 | 各回30 | ヨガで心と体の疲れを癒やし、スローエアロで 明日への活力を養います。プロジェクターで投 影される美しい自然の絶景に心が癒されま す。 | 山形県エアロビック協会 090-3369-4182 渡部 | 要 お電話で | 1,000円 |
| 25 | 3 | 10日(月) A18:30~ 19:30 B19:40 ~20:40 | トワイライトヨガ・ス ローエアロビック講 座 | 成人の 山形市民 | やまぎん県民 ホール スタジオ1 | 各回30 | ヨガで心と体の疲れを癒やし、スローエアロで 明日への活力を養います。プロジェクターで投 影される美しい自然の絶景に心が癒されま す。 | 山形県エアロビック協会 090-3369-4182 渡部 | 要 お電話で | 1,000円 |