

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	6月 1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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
2	6月 3日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	18歳以上の山形市民	西山形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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
3	6月 3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	●	●	●
4	6月 4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(スキットル)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	無料	500	●	●	●
5	6月 5日(金) 14:00~15:30	介護予防教室 「耳からの健康講座」	65歳以上の山形市民とその家族	総合福祉センター2階交流ホール	100名	「加齢性難聴」や「聴こえのフレイル」、聴こえにくい人への対応等について学ぶ講座です。 講師:補聴器相談医・言語聴覚士・認定補聴器技能者	山形市長寿支援課 予防推進係 023-641-1212	要(申込方法:5/8~長寿支援課へ電話)	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
6	6月	6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	●	●	●
7	6月	6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	無料	500	●	●	●
8	6月	7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	無料	500	●	●	●
9	6月	8日(月) 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	「知って防ごう!熱中症対策セミナー」 暑さが厳しくなる季節に備えて、健康を 守るための「熱中症対策」のポイントを 学べるセミナーです。	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	●	●	●
10	6月	8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 催する健康体操教室です。	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	6月	8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	●	●	●

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	
12	6月	9日(火) 10:00~11:30	江南大人の学び場 第1回 「SUKSK生活はじめませんか?教室」	どなたでも ご参加いただけます	江南公民館	20名	お酒と上手に付き合う健やかな暮らしと 山形市の健康ポイント事業SUKSKについて詳しく紹介します	江南公民館 023-684-4428	要(申込 方法:電話・窓 口)	無料	500	●	●	●
13	6月	9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 (楯山なかま館)	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(4ブロック)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
14	6月	10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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
15	6月	10日(水) 10:30~11:30	肩こり・腰痛と背骨の関係~正しい姿勢を作りましょう①~	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	肩こりや腰痛に悩まされていませんか?実はその原因は背骨にあるかも??健康運動指導士の秋葉先生と一緒に、楽しく運動してみませんか?※今回は6月・7月の2回に分けた内容となります。	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	●	●	●
16	6月	11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	無料	500	●	●	●
17	6月	11日(木) 10:00~12:00	聞いて安心認知症のはなし・・・	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	なったら怖いではなく、知らないから怖いのかも。認知症について学びましょう。講師おれんじサポートチームこころ	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	●	●	●

	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
18	6月	11日(木) 12日(金)	学校給食紹介展	どなたでも ご参加いた だけます	山形市役所 1階エントラ ンスホール	なし	小中学校の給食や調理器具等の展 示、学校給食ができるまでの映像放映	山形市 学校給食センター 023-644-4325	不要	無料	100	●		
19	6月	13日(土) 10:00~16:00	令和8年度在宅医療・ 介護推進フォーラム	どなたでも ご参加いた だけます	山形国際交 流プラザ ビッグウイング	講演会の み 350名	住民の皆様やそのご家族様が医療や 介護が必要になっても自分らしい暮ら しを継続し、またその準備や心構えがで きるよう、講演会や展示・ミニ講座を通 して在宅医療に関する様々なサービス や相談先等の情報の周知啓発を行いま す。	山形市医師会 在宅医療・介護連携 室「ポピー」 023-641-5555	講演会 のみ要	無料	500	●	●	●
20	6月	13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	無料	500	●	●	●
21	6月	14日(日) 9:00~13:00	慶長出羽合戦の激戦 地をめぐるふたばるく	約2時間の トレッキング が可能な 方	元双葉小学 校(大字門 伝)	30名	歴史講話とおかぐら山・女子林トレッキ ング	山形市企画調整課 プロジェクト推進係 023-641-1212	要(申込 方 法:5/15 ~電話で 元双葉小 学校管理 委員会 (080-	1,000円 (保険料 及びそば 昼食代)	500	●	●	●
22	6月	14日(日) 9:30~12:30	第25回健康ウォークラ リー大会	どなたでも ご参加いた だけます	山形市江 南・江俣地 区	先着25 チーム (1チーム 2~4名)	家族や仲間と一緒に、3~4km程度 のウォーキング。 指定されたコース中のクイズやゲームを 楽しみながらゴールを目指しましょう!	山形市健康増進課 SUKSK推進係 023-616-7271	要 お電話で 6月10 日(水) まで	無料	500	●	●	●
23	6月	14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	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	
24	6月	15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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
25	6月	17日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	18歳以上の山形市民	本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)が主催する健康体操教室です。	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	6月	17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	●	●	●
27	6月	18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	無料	500	●	●	●
28	6月	18日(木) 13:30~15:00	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(鈴川ふれあい館)	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(4ブロック)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
29	6	20日(土)~7月 12日(日)	やまがた街なか回遊 べに街道キャンペーン	どなたでもご参加いただけます	七日町通り 周辺	なし	山形県・市の花である「紅花」をPRするキャンペーン。参加施設で飾られる紅花を見て巡るスタンプラリーです。	べに街道キャンペーン 実行委員会 023-631-6368	なし	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
30	6月	20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	無料	500	●	●	●
31	6月	21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 多目的ホー 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	●	●	●
32	6月	21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	無料	500	●	●	●
33	6月	22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 催する健康体操教室です。	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	●	●	●
34	6月	22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 催する健康体操教室です。	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	6月	22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
36	6月	22日(月) 10:00~12:00	楽しく学ぶ認知症予防講座	65歳以上の山形市民	東部公民館	20名	明治安田生命保険相互会社社員からの講演・運動	東部公民館 023-642-5181	要(申込方法:広報やまがたでお知らせする)	無料	500	●	●	●
37	6月	23日(火)	楽天イーグルスパ・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	●	●	●
38	6月	23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(楯山なかま館)	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(4ブロック)が主催する健康体操教室です。	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	6月	24日(水) 10:00~12:00	健やかいきいき講座	どなたでもご参加いただけます	中央公民館	先着30人	スローエアロビックによる体操	山形市中央公民館 023-623-2150	要(申込方法:市報6/1号、館報6/1号、市HPでお知らせ)	無料	500	●	●	●
40	6月	24日(水) 10:00~13:00	心身を整える夏の薬膳	60歳以上の山形市民	福祉文化センター(東部公民館)	18名	夏に適した薬膳料理を通じて、身近な食材で簡単にできるセルフケアを学び実践します。	福祉文化センター(東部公民館) 023-642-5181	要(申込方法:広報やまがたで広報します)	1,000円程度	500	●	●	●
41	6月	25日(木) 9:30~11:30	第2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	楯山コミュニティセンター集合	20名	山形市ウォーキングマップ④を基に運動普及推進員と楯山十文字地区を約5kmウォーキングします。	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	
42	6月	25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	無料	500	●	●	●
43	6月	25日(木) 10:00~12:00	ゲームと笑いでリフレッシュ	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	ラフターヨガティーチャーで認知症予防ゲームリーダーの講師と一緒に笑ってリフレッシュしましょう。 講師:暮らしの保健室やまがた看護師	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	●	●	●
44	6月	26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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
45	6月	26日(金) 10:30~11:30	リズムにのって運動	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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
46	6月	27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	無料	500	●	●	●
47	6月	28日(日)	薬を使わない慢性疲労の治し方	どなたでも ご参加いただけます	大手門パルズ (山形市木の実町12-37)	100名	長引くだるさ、体調不良ありませんか?それは慢性疲労のせいかも。慢性疲労を解消するために有効な治療法やセルフケアを堀田修医師がご紹介します。諦めずに方策を探せば必ず回復への道に辿り着きます。	ソフトカイロプラクティック宮町整体院 0120-537-656	要 当日でも可	無料	500	●	●	●