

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	8月	2日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	どなたでも ご参加頂 けます。	西消防署 多目的ホー ル	40	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	●	●	●
2	8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・体温上 昇に伴う免疫力アップを目指すクラ スです。	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	●	●	●
3	8月	2日(土)	市民登山	どなたでも ご参加頂 けます。	蔵王大釈山	30名程 度	多くの市民に親しまれる安心安全な 登山を行います。	山形市スポーツ推進 委員協議会(スポー ツ課スポーツ企画 係) 023-641-1212(内 633)	要(申込 方法: )	要(参加 費:2,500 円)	500	●	●	●
4	8月	2日(土) 15:00~16:00	ブリーズヨガ	どなたでも ご参加い ただけま す	ジル 成沢店	23名	動きはアーサナポーズとストレッチ、 トレーニングの3つから構成され、腰 痛肩こりの予防改善、代謝アップ、 そしてダイエットにも効果がありま 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	●	●	●
5	8月	4日(月)	花笠サマーフェスティ バル	どなたでも ご参加頂 けます。	七日町大通 り	なし	市役所、Q1、紅の蔵にポイント付与 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	無料	500	●	●	●

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	
6	8月	4日(月) 10:00~11:30	大郷コミセン体操教室	20歳以上の山形市民	大郷コミセンホール	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	●	●	●
7	8月	4日(月) 10:00~11:00	健康セミナー	誰でも	やまがたトレーニングジム	10名	「更年期との上手な付き合い方について」のセミナーです。簡単な運動も一緒に行います。	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	●	●	●
8	8月	5日(火) 10:30~11:30	上手な医者のかかりかた(10か条)	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1-1-1)	なし	医師に伝えたいことをきちんと伝えるために、限られた医療資源を大事に使うために10か条学びましょう 講師:看護師 (暮らしの保健室やまがた会長)	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmail.com	不要	無料 (飲み物・駐車場有料)	500	●	●	●
9	8月	5日6日7日	花笠まつり	どなたでもご参加いただけます。	七日町通	なし	花笠まつりでSUKSKポイントがたまります。 市役所、Q1、紅の蔵に設置した二次元コード(QR)をスマホのカメラで読み取り、SUKSKポイントをゲットしましょう。	山形市健康増進課 023-616-7271	不要	無料	600	●		
10	8月	6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	●	●	●
11	8月	6日(水) 10:00~13:00	「健康講座」親子で学んで作ろう夏野菜カレー!	山形連携中枢都市圏市町在住または山形市在勤・在学の小学生と親(家族)	山形市霞城公民館 2階調理実習室	4組8名	親子で食を考え家族の健康の保持増進ができるように支援する講座です。	山形市男女共同参画センター 023-645-8077	要(申込方法:市公式ホームページまたは二次元コードから)	700円程度 (材料費)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
12	8月	6日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	20歳以上の山形市民	山形市総合スポーツセンター柔道場	40名	健康寿命延伸のための、体に優しくシンプルで簡単、気分が上がり、自然に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できます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要(電話)	500円	500	●	●	●
13	8月	6日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	20歳以上の山形市民	大曾根コミセン	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	●	●	●
14	8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	●	●	●
15	8月	8日(金) 10:00~12:00	健康の秘訣は腸にあり。大切な腸のケア	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	健康の秘訣は腸にあり。大切な腸のケアについて学びましょう。 講師:山形ヤクルト	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	●	●	●
16	8月	8日(金) 10:00~13:30	パクパクよい子のクッキング	5歳~小学2年生までの山形市民とその保護者	山形市保健所	10組程度	調理実習と栄養講話を行います。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込方法:電子申請)	無料	500	●	●	●
17	8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・体温上昇に伴う免疫力アップを目指すクラスです。	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
18	8月	9日(土) 15:00~16:00	ブリーズヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル成沢店	23名	動きはアーサナポーズとストレッチ、トレーニングの3つから構成され、腰痛肩こりの予防改善、代謝アップ、そしてダイエットにも効果があります。	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	●	●	●
19	8月	10日(日) 11:00~15:00	介護のおしごと広場	どなたでもご参加いただけます。	霞城セントラル1階アトリウム	なし	介護ロボットの体験・展示、東北文教大学の学生による認知症カフェの開催、障がい者就労施設等によるバザーの開催	山形市地域共生社会課人材確保推進係 023-641-1212(内930)	不要	無料	500	●	●	●
20	8月	12日(火) 10:00~11:30	楽しく運動しよう	20歳以上の山形市民	楯山コミセン	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	●	●	●
21	8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	●	●	●
22	8月	14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	●	●	●
23	8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・体温上昇に伴う免疫力アップを目指すクラスです。	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
24	8月	16日(土) 15:00~16:00	ブリーズヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル成沢店	23名	動きはアーサナポーズとストレッチ、トレーニングの3つから構成され、腰痛肩こりの予防改善、代謝アップ、そしてダイエットにも効果があります。	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	●	●	●
25	8月	17日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命 I	どなたでもご参加頂きます。	西消防署 多目的ホール	40	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	●	●	●
26	8月	18日(月) 10:00~11:30	高齢者健康教室	どなたでもご参加頂きます。	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	●	●	●
27	8月	18日(水) 10:00~11:30	健康体操教室	20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	●	●	●
28	8月	18日(月) 10:00~11:00	千歳コミセン体操教室	20歳以上の山形市民	千歳コミセンホール	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	●	●	●
29	8月	18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(電話)	1,000円	500	●	●	●

	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
30	8月	19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きます。	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、誰かに話しを聞いてほしい、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	●	●	●
31	8月	20日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	20歳以上の山形市民	山形市総合スポーツセンター柔道場	40名	健康寿命延伸のための、体に優しくシンプルで簡単、気分が上がり、自然に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できます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要 (電話)	500円	500	●	●	●
32	8月	21日(木) 10:00~11:30	楽しく運動しよう	20歳以上の山形市民	鈴川コミセン	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	●	●	●
33	8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	●	●	●
34	8月	22日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険5 「訪問介護(ホームヘルプサービス)・訪問入浴」	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	手伝ってもらって自立した生活をするために、訪問介護と訪問入浴について学びましょう 山形市訪問介護事業所連絡会代表 山形市訪問入浴事業所連絡会代表	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	●	●	●
35	8月	22日(金) 10:30~12:00	認知症サポーター養成講座	どなたでもご参加頂きます。	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:7/17~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
36	8月	22日(金)~ 23日(土)	サマースキージャンプ 蔵王大会	どなたでも ご参加頂 けます。	アリオンテッ ク蔵王シャ ンツェ	なし	サマースキージャンプ蔵王大会を開 催します。世界の選手のスキージャン プを観戦いただけます。	スポーツ課スポーツ 交流係 内634	なし	無料	500	●	●	●
37	8月	23日(土) 15:00~16:00	ブリーズヨガ	どなたでも ご参加い ただけま す	ジル 成沢店	23名	動きはアーサナポーズとストレッチ、 トレーニングの3つから構成され、腰 痛肩こりの予防改善、代謝アップ、 そしてダイエットにも効果がありま 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	●	●	●
38	8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・体温上 昇に伴う免疫力アップを目指すクラ スです。	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	●	●	●
39	8月	24日(日) 10:00~12:30	第5回薬草を楽しむ 健康ウォーキング	どなたでも ご参加い ただけま す。	山形市野草 園	30名	山形市野草園を会場にした健康 ウォーキングです。ウォーキングをし ながら薬剤師等が生育している薬 草について説明します。参加者には 特製スムージーが振舞われ、薬剤師 と管理栄養士が暑さによる疲労回復 に効果的なポイントについて解説し ます。	萬屋薬局本店 023-623-1805	要 お電 話で 申込期 限8月16 日	800円 (入園料、 保険料、ド リンク代 実費等)	500	●	●	●
40	8月	25日(月) 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	●	●	●
41	8月	25日(月) 10:00~11:00	出羽コミセン体操教室	20歳以上 の山形市 民	出羽コミセン ホール	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
42	8月	26日(火) 10:00~11:30	楽しく運動しよう	20歳以上の山形市民	楯山コミセン	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	●	●	●
43	8月	27日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	20歳以上の山形市民	村木沢コミセン	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	8月	28日(木) 10:30~11:30	リズムに乗って運動しよう	20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	●	●	●
45	8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	●	●	●
46	8月	28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	●	●	●
47	8月	29日(金) 10:00~11:30	健康体操教室	20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
48	8月	30日(土) 10:00~12:00	江南大人の学び場 第3回 「好感度上昇!ビュー ティーアップ教室」	どなたでも ご参加頂 けます。	江南公民館	20	清潔感が信頼度UP!につながりま す。爽やかな身だしなみのコツを学 びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込 方法:電 話・窓 口)	無料	500	●	●	●
49	8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 桜町店	28名	腸を活性化させ、便秘解消・体温上 昇に伴う免疫力アップを目指すクラ スです。	ジル桜町 (023-615-8029)	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	●	●	●
50	8月	30日(土) 15:00~16:00	ブリーズヨガ	どなたでも ご参加い ただけま す	ジル 成沢店	23名	動きはアーサナポーズとストレッチ、 トレーニングの4つから構成され、腰 痛肩こりの予防改善、代謝アップ、 そしてダイエットにも効果がありま す。	ジル成沢 (023-679-5710)	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	●	●	●