

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	10月	1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	●	●	●
2	10月	1日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	20歳以上 の 山形市民	飯塚コミセン	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	無料	500	●	●	●
3	10月	2日(木) 9:00~12:00	江南大人の学び場 第5回 「秋の植物と野鳥観察 教室」	どなたでも ご参加頂 けます。	悠創の丘	20名	多様な植物が生い茂る秋の悠創の丘 を散策しながら、植物と野鳥の観察を 行います。(予定)	江南公民館 023-684-4428	要(申 込方 法:電 話・窓 口)	無料	500	●	●	●
4	10月	2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
5	10月	4日(土) 9:00~14:00	尾花沢健康フェスタ 2025	どなたでも 参加できま す	尾花沢市保 健センターほ か		「おばね満喫ウォーキング」や医師によ る健康講座、健康測定コーナーなど盛 りだくさんの内容です。	尾花沢市健康増進 課 (TEL:0237-22- 1111)	一部要	無料	500	●		
6	10月	4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	●	●	●
7	10月	10/4(土) ~11/16(日) 9:00~16:00	山形市郷土館秋季企 画展 いのちの息吹 やまがた の自然	どなたでも ご参加いた だけます	山形市郷土 館	なし	【やまがた文化財フェスター山形市歴 史文化資産月間ー】イベント 文化の基盤となる郷土の自然と風土。 は山形市内の天然記念物・動植物 等を紹介します。 10月25日(土)14時~15時 ギャラリートーク開催予定!	山形市 文化創造都市課 023-641-1212(内 626)	不要	無料	500	●	●	●
8	10月	4日(土) 14:30~16:00	「健康講座」 お薬イヤイヤ解消 子ど も安心お薬講座	山形連携 中枢都市 圏市町在 住または山 形市在勤・ 在学の方	山形市男女 共同参画セ ンター5階視 聴覚室	30名	薬剤師から子どものお薬の安全な飲 み方を学び、お薬にまつわる疑問を解 消する。	山形市男女共同参 画センター 023-645-8077	要(申込 方法:男 女共同 参加セン ターへ電 話または 2次元 コードか ら)	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
9	10月	4日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ポールを使用し、脚や股関節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、可動域の向上を目指します。姿勢改善を目指すクラスです。ポールに身体を預けることで心地よいストレッチ感を味わうことができます。	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	●	●	●
10	10月	4日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してインナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整えていきます。「何のために、どんな感覚で?」と頭と体で学んでいくクラスになっています。	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	●	●	●
11	10月	5日(日)	山形まるごとマラソン	どなたでも ご参加頂 けます。	市総合ス ポーツセン ター	5200名	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 023-641-1212(内 633)	要(申込方法:HP等で周知します)	無料	500	●	●	●
12	10月	5日(日)	山形まるごとマラソン	どなたでも ご参加頂 けます。	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に関わることにより、市民にスポーツ大会を「支える」楽しみを知ってもらう。	スポーツ課スポーツ交流係 023-641-1212(内 633)	要(申込方法:HP等で周知します)	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
13	10月	5日(日) 16:30~19:00 (開場16時)	モガミ住研創業30周年メモリアルコンサート「飛翔」	どなたでも ご参加いただけます	東ソーアリーナ	なし	～和と洋が響き合う、心震える特別な一夜～ 力強く魂を打つ和太鼓、繊細に心を奏でる三味線と尺八。 そこに、情熱のバイオリン、優美なピアノ、煌びやかなマリンバが重なり合い、伝統と現代が美しく調和する、唯一無二の音の世界が広がります。	モガミ住研株式会社 電話 023-625-0241 メールアドレス info@mogamijyuk.co.jp	要(申込方法:チケット購入↓ https://teket.jp/12418/50721)	有料(前売券:一般:4,000円 高校生以下:3,000円 当日券はプラス500円)	500	●	●	●
14	10月	6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	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	●	●	●
15	10月	7日(火) 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	「飲む人も飲まない人もお酒と上手に付き合う健やかな暮らし」+「みんなで取り組もうSUKSK生活」	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	●	●	●
16	10月	7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 023-645-9072	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	10月	8日(水) 10:00~11:30	健康体操教室	20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	●	●	●
18	10	8日(水) 10:00~13:00	薬膳料理	60歳以上 市民	福祉文化センター料理実習室	18名	簡単にできる薬膳料理の実習(黒豆と鶏肉のカレーほか)	福祉文化センター 023-642-5181	要(申込方法:市報でお知らせします)	1400円程度(昼食、保険料)	500	●	●	●
19	10月	9日(木) 9:30~11:00	第一地区・第二地区 すこだま元気塾	第一地区・第二地区 の65歳以上の方	篠田総合病院	20名	篠田病院リハ科ー歩行に関する講話と運動(健康づくりのためのエクササイズ体験)	さくら地域包括支援センター 023-635-4165	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●
20	10月	9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
21	10月	9日(木) 10:00~12:00	まちなか保健室八日町 1周年記念 1.副会長講演 「つながりが生みだす健康の力」 2.楽しい踊りと面白マジック	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	まちなか保健室八日町開設1周年記念として副会長の中村医師の講話と山形おかめ会の踊りとマジックです。レギュラーな木曜日に開催ですので、開催日にご注意ください。	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	●	●	●
22	10月	9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	10月	11日(土)	街なか賑わいフェスティバル	どなたでも ご参加頂 けます。	七日町大通り	なし	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	無料	500	●	●	●
24	10月	11日(土) 11:30~12:50	マーチングバンド・ブラス バンド演奏会	どなたでも ご参加いただけます	文翔館前庭	なし	市内小学校で頑張るマーチングバンド &ブラスバンドが屋外で演奏します。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内638)	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
25	10月	11日(土)~ 13日(月) 8時間×3	応急手当普及員講習 I	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	ご自分の所属する団体、会社等で応 急手当講習会を開催できる資格。 山形市救急ボランティアへの加入も可 能。	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	10月	11日(土) 14:00~16:00	やまがた創造都市国際 会議2025 わがまちの映画資料ー ユネスコ世界視聴覚遺 産の日を祝して	どなたでも ご参加いた だけます	やまがたクリ エイティブシ ティセンター Q1 2階 イ ベントスペー ス2-C	先着35 名	映画の記憶を未来へ! ユネスコ世界視聴覚遺産の日を記念 し、映画分野で創造都市UCCNに加 盟する韓国・釜山市のほか、国内各 地の収集・保存分野で活躍する専門 家をお招きします。映画資料を地域で 守り、残し、活かし、そして次世代へと手 渡すための知恵や工夫をわかち合いま す。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内線799)	不要	無料	500	●	●	●
27	10月	11日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ポールを使用し、脚や股関 節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、 可動域の向上を目指します。姿勢改 善を目指すクラスです。ポールに身体を 預けてることで心地よいストレッチ感を 味わうことができます。	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	●	●	●
28	10月	11日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してイ ンナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整 えていきます。「何のために、どんな感覚 で?」と頭と体で学んでいくクラスになって います。	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	●	●	●

	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	10月	12日(日)	スポーツフェスタ	どなたでも ご参加頂 けます。	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 023-641-1212(内 633)	要（申 込方 法：事 前申込 有 ）	無料	500	●	●	●
30	10月	12日(日) 10:00~11:30	秋の陽だまりウォーク	小学生以 上	山形市総合 スポーツセン ター	20名	山形市総合スポーツセンター周辺を、 運動普及推進員と一緒に1時間 (4km)程度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	●	●	●
31	10月	12日(日) 10:00~13:00	第37回健康まつり	どなたでも ご参加いた だけます	至誠堂総合 病院	なし	健康の大切さを認識し、健康増進へ の意識向上を目的としたイベントです。 体力測定、骨密度検査、健康相談 などの健康づくり企画、ハンドマッサージ や認知症相談コーナー等も行います。	第37回健康まつり事 務局	なし	無料	500	●	●	●
32	10月	13日(月) 9:00~	天童もみじスイーツ ウォーキング	3歳以上の 方で医師 から運動制 限を受けて いない方	天童市ス ポーツセン ター北駐車 場	先着 1600名	天童市内の約 5 Kmのコースをウォー キングしながら、3 か所のスイーツ所で 市内菓子店の銘菓を楽しむことができ ます。	天童市スポーツセン ター (TEL:023-654- 6100)	要	1000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
33	10月	13日(月) 10:00~11:00	嶋南体操教室	20歳以上の 山形市民	嶋南コミセン	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(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	●	●	●
34	10月	15日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	20歳以上の 山形市民	榎沢コミセン	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	無料	500	●	●	●
35	10月	15日(水) 13:30~15:00	聴こえのチェック	65歳以上の山形市民でこれまで参加したことのない方、補聴器を使用していない方	蔵王コミュニティセンター	25名	蔵王地域包括支援センターが主催する聴こえの状態のチェック事業です。	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	●	●	●
36	10月	15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：9/17～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	10	16日(木) 8:45~14:30	秋の野外散策	身体障害 者手帳所 持者	仙台市内 (青葉城ほ か)	15名	市マイクロバスを利用して、季節の変 化・植物などを鑑賞しながら、散策を行 い身体機能を回復を図ります。	福祉文化センター 023-642-5181	要(申込 方法:市 報でお知 らせしま す)	2000円 程度(昼 食、保険 料)	500	●	●	●
38	10月	16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	●	●	●
39	10月	16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	無料	500	●	●	●
40	10月	16日(木) 10:30~11:30	健康体操教室	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	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	10月	16日(木) 14:00~15:00	お口若がえり講座 「健口長寿を目指して」	65歳以上の山形市民	江南公民館 2階第三研修室	40名	65歳以上の山形市民を対象に、介護予防の観点から口腔機能の維持向上のための知識普及をはかり、機能訓練の指導等を行います。	一般社団法人山形市歯科医師会 023-632-1108	要 お電話で	無料	500	●	●	●
42	10月	17日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険7 「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」	誰でも	コミュニティSala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	365日24時間その人の生活リズムに合わせた訪問が受けられるあまり知られていないサービスです。一緒に学びましょう。 講師:定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所連絡会代表	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	●	●	●
43	10月	18日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ポールを使用し、脚や股関節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、可動域の向上を目指します。姿勢改善を目指すクラスです。ポールに身体を預けてることで心地よいストレッチ感を味わうことができます。	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	●	●	●
44	10月	18日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してインナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整えていきます。「何のために、どんな感覚で?」と頭と体で学んでいくクラスになっています。	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	●	●	●

	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
45	10月	19日(日)	山形市障がい者スポーツ大会	市内に在住・通学・通勤する障がい者	あかねヶ丘陸上競技場	なし	山形市身体障害者福祉協会が主催するスポーツ大会です。	山形市身体障害者福祉協会 (事務局山形市障がい福祉課内) 023-641-1212	要(申込方法:市報でお知らせします)	無料	500	●	●	●
46	10月	19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	●	●	●
47	10月	20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	●	●	●
48	10月	20(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	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
49	10月	20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	●	●	●
50	10月	21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	無料	500	●	●	●
51	10月	21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	●	●	●
52	10月	21日(火) 13:30~14:30	介護予防教室	どなたでも ご参加頂 けます。	江南公民館 4階講堂	40名	運動についての講話と座って行える軽体操を行います。	霞城北部地域包括 支援センター 023-645-9070	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
53	10月	22日(水) 13:30~15:00	聴こえのチェック	65歳以上の山形市民でこれまで参加したことのない方、補聴器を使用していない方	村木沢コミセン	25名	山形西部地域包括支援センターが主催する聴こえの状態のチェック事業です。	山形西部地域包括支援センター 023-646-1165	要（申込方法：電話）	無料	500	●	●	●
54	10月	23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	●	●	●
55	10月	23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	●	●	●
56	10月	23日(木)	シニアからはじめる食生活講座	どなたでもご参加頂けます。	山形市保健所	20名	シニア期における食生活のポイントを学びます。 10月23日はピヨ卵でおなじみ本木悦子先生による調理実習を行います。	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
57	10月	24日(金) 10:00~12:00	座ってできる体いきいき 体操	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八 日町1-3- 47)	なし	椅子に座って簡単にできる体操で楽し くカラダを動かし、元気になりましょう! 講師:Feel 健康運動指導士	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	●	●	●
58	10月	24日(金) 13:30~15:30	栄養学的健康増進講 座	18歳以上 の山形市 民	南部公民館	30名	"美味しさ"と"健康"を両立する、ラーメ ンの賢い楽しみ方を栄養士の先生から 学びます。	南部公民館 023-641-6701	要 お電話で	無料	500	●	●	●
59	10月	25日(土) 10:30~12:00	山形市郷土館3・4階 特別公開(有識者解 説付き)	どなたでも ご参加いた だけます	山形市郷土 館	先着15 名	【やまがた文化財フェスター山形市歴 史文化資産月間ー】イベント 山形市郷土館の最大の魅力である重 要文化財「旧済生館本館」の建物 の、通常は公開していない3・4階を特 別公開します。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内線627)	要(申込 方法: ホーム ページに てご案 内)	無料	500	●	●	●
60	10月	25日(土) 14:00~15:00	山形市郷土館秋季企 画展 いのちの息吹 やまがた の自然 ギャラリートーク	どなたでも ご参加いた だけます	山形市郷土 館	なし	10月4日(日)~11月16日(日)開催 の「山形市郷土館秋季企画展 いのち の息吹 やまがたの自然」のギャラリー トークを行います。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内626)	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
61	10月	25日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ポールを使用し、脚や股関節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、可動域の向上を目指します。姿勢改善を目指すクラスです。ポールに身体を預けることで心地よいストレッチ感を味わうことができます。	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	●	●	●
62	10月	25日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してインナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整えていきます。「何のために、どんな感覚で?」と頭と体で学んでいくクラスになっています。	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	●	●	●
63	10月	25日(土) 16:30~20:30 ※最終入館20時	山形市郷土館ナイト ミュージアム	どなたでも ご参加いただけます	山形市郷土 館	なし	開館時間を延長し、旧済生館三層楼内部の電気を点灯。 光をまとう幻想的な雰囲気写真を写真に収めてみませんか?	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内線626)	不要	無料	500	●	●	●
64	10月	26日(日)	いちばん近くの映画館 in大曾根コミセン	どなたでも ご参加いただけます	大曾根コミュ ニティセンター	100名	山形市創造都市推進協議会で製作した短編ドキュメンタリー映画「映像で山形ルネッサンス」の作品や、市が製作した広報フィルム、地域の郷土史研究会で製作した映像作品などを、地域の公民館やコミュニティセンターで上映します。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内769)	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
65	10月	26日(日) 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	5名	「緊急時に役立つ!子どものための異物 除去」人体模型を使って行う実践型 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	●	●	●
66	10月	26日(日) 10:00 ~15:30	【文化創造都市の環 LinkProject】 まるっと1日五感で楽し む文化イベント Q(きゅ う)しはん フェスタ! ~旧 山形師範学校講堂の 保存活用への県民意 識の向上に向けて	どなたでも ご参加いた だけます	教育資料館 前庭エリア、 山形北高音 楽ホール、洗 心庵	なし	本事業では、旧山形師範学校講堂 を含む本館(国重要文化財、教育資 料館)、正門、門衛所、前庭を一体的 に活用した文化イベントを開催し、県 指定有形文化財である講堂の歴史 的価値と保存の必要性を広く市民に 伝え、文化創造都市のまちづくりを推 進することを目的とします。	旧山形師範学校講 堂保存活用実行委 員会 電話:090-6125- 4170 メー ル:9shihankoudo u@gmail.com	不要	無料	500	●	●	●
67	10月	27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	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	●	●	●
68	10月	27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	●	●	●

	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
69	10月	28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	無料	500	●	●	●
70	10月	28日(火) 10:30~11:30	7番目の栄養素『フェトケミカル』を知ろう	誰でも	ポンツリーカフェ(山形市七日町1-1-1)	なし	身体は食べ物でできています。7番目の栄養素「フェトケミカル」について学びましょう。 講師:暮らしの保健室やまがた管理栄養士	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	●	●	●
71	10月	28日(火) 14:00~15:30	聴こえのチェック	65歳以上の山形市民でこれまで参加したことのない方、補聴器を使用していない方	大郷コミュニティセンター	25名	済生会なでしこ地域包括支援センターが主催する聴こえの状態のチェック事業です。	済生会なでしこ地域包括支援センター 023-681-7450	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●
72	10月	29日(水) 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きます。	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
73	10月	30日(木) 9:45~12:00	正しい歩き方講座 (実践編) - 時代が交差する街「山形」の歴史と文化に触れる -	9/29開催の基礎編を受講した方のみ	明善寺~諏訪神社~紅の蔵~旧吉池医院~旧西村写真館	25名	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)を講師として、基礎編で学んだことを活かした街なかウォーキングを行います。 ※9月の基礎編への参加が必要です。	山形市中央公民館 023-623-2150	要(9/1市報、9/1中央公民館だより)	無料	500	●	●	●
74	10月	30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	●	●	●
75	10月	30日(木) 10:00~12:00 11月13日(木) 10:00~12:00	赤ちゃん和妈妈パパのスキンシップ教室 (全2回)	10月30日時点で、生後3か月からおすわりまでの赤ちゃんとその保護者(市民の方)	中央公民館 5階和室	先着10組	3B体操による音楽に合わせた赤ちゃんとのスキンシップと、ママやパパのストレッチ	山形市中央公民館 023-623-2150	要(10/1市報、10/1中央公民館だより、市HPでお知らせしま	無料	500	●	●	●
76	10月	31日(金) 10:00~12:00	椅子(チェア)とヨガ講座	第4地区に在住・在勤の18歳以上の方	小橋町公民館	20人	高齢者でも可能な、自宅で椅子を使いながらできる体操による健康法を学びます。	山形市中央公民館 023-623-2150	要(申込方法:中央公民館へ)	無料	500	●	●	●