

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	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	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	●	●	●
3	11	5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	●	●	●
4	11	10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	●	●	●
5	12	8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	●	●	●
6	12	17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	●	●	●
7	1	7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	●	●	●

	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
8	1	19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	●	●	●
9	2	4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	●	●	●
10	2	9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	●	●	●
11	3	4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	●	●	●
12	3	9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	●	●	●