

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	2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	●	●	●
2	6月	4日(水) 10:00～11:30	さわやか体操教室	20歳以上の山形市民	西山形コミセン	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	●	●	●
3	6月	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	●	●	●
4	6月	4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	●	●	●
5	6月	5日(木) 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けます。	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: 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	6月	5日(木)～ 6日(金) 9:00～17:00 (最終日は 15:00まで)	学校給食紹介展	どなたでも ご参加頂 けます。	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動画放 映をします。	学校給食センター 023-644-4325	不要	無料	100	●		
7	6月	7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	●	●	●
8	6月	7日(土) 10:00～12:00	江南大人の学び場 第1回 知ってそなえる「もしも のときのがん教室」	どなたでも ご参加頂 けます。	江南公民館	20	がんの基礎知識から現在の治療 法、費用等気になる病気の対処法 いろいろを学びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込 方法:電 話・窓 口)	無料	500	●	●	●
9	6月	7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	●	●	●
10	6月	7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	●	●	●
11	6月	8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	どなたでも ご参加頂 けます。	元双葉小学 校(大字門 伝)	40	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(内線 221)	要(申込 方法: 5/19～ 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	●	●	●

	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	6月	9日(月) 10:00～11:00	嶋南体操教室	20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	●	●	●
13	6月	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	●	●	●
14	6月	10日(火) 10:30～11:30	お金にまつわる身につけたい知識や判断力	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	日頃学ぶ機会の少ないお金に関する知識を専門家から学んでみませんか。講師:ファイナンシャルプランナー(暮らしの保健室やまがた活動会員)	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	●	●	●
15	6月	10日(火) 10:00～10:45	ボールエクササイズ	どなたでもご参加いただけます	ウェルベース山形	30名	ボールを使ったエクササイズをしていきます。運動に慣れてきた方向けの教室になります。	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	●	●	●
16	6月	10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	●	●	●
17	6月	10日(火) 11:00～11:45	スマイル&骨盤調整ヨガ	どなたでもご参加いただけます	ウェルベース山形	30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。更に表情筋も一緒に鍛えていきます。	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	6月	10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。認知症について語っ たり、学んだり。	霞城北部地域包括 支援センター 023-645-9070	不要	無料	500	●	●	●
19	6月	10日(木) 17日(木) 24日(木) 7月1日(木)	基礎代謝を上げる はつらつ体操教室	全て参加 可能な60 歳以上の 山形市民	福祉文化セ ンター(東部 公民館)	30	フィットネスインストラクター指導によ る筋力アップを目的とした体操教室 です。	福祉文化センター (東部公民館) 023-642-5181	要(申込 方法:電 話) 広報や まがた5 月1日号 掲載予 定	84円 (保険代)	500	●	●	●
20	6月	11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	なし	500	●	●	●
21	6月	12日(木) 8:45～14:30	寒河江東根方面	どなたでも ご参加頂 けます。	屋外	15	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 策を行い身体機能の回復を図りま 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 お知らせ します)	2000程度 (昼食、入 園料)	500	●	●	●
22	6月	12日(木) 10:00～12:00	椅子(チェア)とヨガ講 座	どなたでも ご参加頂 けます。	中央公民館	30名	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	●	●	●
23	6月	13日(金) 10:00～ 10:45	健康セミナー	どなたでも ご参加い ただけま す	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Tel.023-616- 6177	要(申込 方法:お 電話 023- 616- 6177)	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	6月	13日(金) 10:00～12:00	がんサロンともしび ～がんについて一緒に 語り合いましょう～	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ー3ー 47)	なし	がんの経験者、がんについて知りたい方、一緒に語り合いませんか。 講師:ともしび主宰 (暮らしの保健室やまがた)	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	●	●	●
25	6月	13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等	総合福祉センター2階交流ホール	100	「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(内599)	要(申込方法:5/20～長寿支援課へ電話)	無料	500	●	●	●
26	6月	14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	●	●	●
27	6月	14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	●	●	●
28	6月	14日(土) ～7月6日 (日)	やまがた街なか回遊 べに街道キャンペーン 2025	どなたでも ご参加い ただけま す	山形市中心市街地	なし	期間中、参加施設に飾られる紅花を見て巡るスタンプラリーを実施します。 完走したスタンプラリー用紙を入れる応募箱(アズ七日町、紅の蔵に設置)横にポイント獲得用QRを設置します。	山形駅西口ワシントンホテル	不要	無料	500	●	●	●
29	6月	16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	・体力測定 ・健康講話	元木公民館 023-631-6551	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	6月	16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	●	●	●
31	6月	16日(月) 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	●	●	●
32	6月	17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	●	●	●
33	6月	17日(火)	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	●	●	●
34	6月	18日(水) 10:00～11:00	緑町Kokoro薬局 健康講座	どなたでもご参加いただけます	山形市薬剤師会事務所 緑町4-14-65	10名	体験型ワークショップです。今回のテーマは「腸活×足つぼ」です。	緑町Kokoro薬局 023-679-5890	要(お電話で)	無料	500	●	●	●
35	6月	18日(水) 10:00～11:30	さわやか体操教室	20歳以上の山形市民	本沢コミセン	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	●	●	●

	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	6月	18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	●	●	●
37	6月	19日(木) 13:30～15:00	楽しく運動しよう	20歳以上の山形市民	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	●	●	●
38	6月	20日(金) 9:30～12:00	からだと向き合う健康みえる化測定会	どなたでもご参加頂けます。	山形市保健所	なし	これまで市集団健診で実施していた推定食塩摂取量検査を、市保健所で行います。検査を受けていただいた方は、特典として野菜摂取量や体組成、糖化度チェックなど、普段知ることの出来ない健康状態をチェックできます。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込方法:電話、電子申請)	無料	500	●	●	●
39	6月	20日(金) 10:00～12:00	知って備える介護保険3「ケアマネジャーの仕事」	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	知って備える介護保険シリーズ3です。今回は、「ケアマネジャー」について分かりやすく学びます。 講師:山形市居宅介護事業所連絡会	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	●	●	●
40	6月	20日(金) 10:00～10:45	むくみ解消アロマピラティス	どなたでもご参加いただけます	ウェルベース山形	30名	アロマの香りに包まれながら、筋肉を動かしていきます。血流アップと筋力アップによるむくみの解消を目指します。	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	●	●	●
41	6月	20日(金) 11:00～11:45	チェアヨガ	どなたでもご参加いただけます	ウェルベース山形	30名	椅子を使うため、足腰に不安がある方も安定した状態でヨガの体験ができます。	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	6月	21日(土) 11:00～11:45	モルック体験会	どなたでも ご参加い ただけま す	ウェルベ ース 山形	30名	フィンランド発祥のスポーツ「モルック」を通じて、100歳まで元気な身体づくりに励んでみませんか。老若男女どなたでもご参加いただけます。	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	●	●	●
43	6月	21日(土) 14:10～15:40	第34回日本創傷・オ ストミー・失禁管理学 会学術集会 市民公開講座	どなたでも ご参加い ただけま す。	山形テルサ1 階 テルサホー ル	556名	2025年6月20日～21日に市内で開催される第34回日本創傷・オストミー・失禁管理学会学術集会内で市民公開講座を開催し、足の健康について医師・SUKSKマイスターにより啓発を行います。	科研製薬株式会社	不要	無料	500	●	●	●
44	6月	21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	●	●	●
45	6月	21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	●	●	●
46	6月	22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 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	6月	22日(日) 10:00～ 10:45	理学療法士が教える 健康運動教室	どなたでも ご参加い ただけま す	やまがたト レーニン グジム	5名	理学療法士が上半身・体幹・下半身それぞれのトレーニング方法をご紹介します。初級～中級のメニューとなります。	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	●	●	●

	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
48	6月	23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	●	●	●
49	6月	24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	●	●	●
50	6月	25日(水) 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	眼の介護予防(アイフレイル)について医師より講話を聴く事業です。	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	●	●	●
51	6月	25日(水) 14:00～15:30	ふれあい健康教室 (聴こえのチェック)	どなたでもご参加頂けます。	南部公民館	25名	地域包括支援センターふれあいが主催する聞こえの状態のチェック事業です。	地域包括支援センターふれあい 023-628-3988	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●
52	6月	26日(木) 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けます。	山形市役所 1001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	●	●	●
53	6月	26日(木) 10:00～11:30	第一地区・第二地区 すこだま元氣塾 (耳からの健康講座)	65歳以上の山形市民とその家族等	篠田総合病院	50名	耳からの健康講座 補聴器相談医の講話(いなむら耳鼻咽喉科クリニック院長)	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	●	●	●

	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
54	6月	27日(金) 10:00～11:30	おいしく減塩！ 今日からできる適塩 講座	どなたでも ご参加頂 けます。	霞城公民館	20名	健康増進課 管理栄養士による講 話、減塩メニューの試食	霞城公民館 023-643-2687	要(申込 方法:電 話、メー ル、直接 窓口へ)	無料	500	●	●	●
55	6月	27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	●	●	●
56	6月	27日(金) 10:00～12:00	♪音楽で元気に長生 き	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	音楽は心も体も元気にしてくれ、認 知症の予防にもつながります。 一緒に音楽を楽しみましょう。 講師:日本音楽療法学会会員 ミュージックケアワーカー	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmail.co m	不要	100円から (運営協力 金)	500	●	●	●
57	6月	28日(土) 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	●	●	●
58	6月	28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	●	●	●
59	6月	28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
60	6月	29日(日) 9:30～11:30	「山形五堰まち歩き vol.1.05」 ～笹堰の源流をたどる～	どなたでも ご参加いただけます	集合場所: 山形大学小 白川キャン パス	10名	世界かんがい施設遺産に登録された「山形五堰」をめぐるまち歩き企画の第5弾として、今回は「笹堰」を巡ります。	山形まちづくり株式会社 023-631-6368	要 (お電話で)	無料	500	●	●	●
61	6月	30日(金) 10:00～10:45	クッションヨガ	どなたでも ご参加いただけます	ウェルベ ース 山形	30名	ボルスターと呼ばれる専用のクッションを使用し身をゆだね深い呼吸をしてリラックスしていくクラスです。	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	●	●	●
62	6月	30日(金) 11:00～11:45	いきいき健康教室	どなたでも ご参加いただけます	ウェルベ ース 山形	30名	健康づくりの「正しい知識・正しい運動」を学びながら身体の不安や悩みを解消します。	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	●	●	●
63	7月	7月1日(火) ～8月31日 (日)	SUKSKレシピコンテスト	どなたでも ご参加頂 けます。	なし	なし	ナトカリバランスをテーマに、広く市民にレシピを募集します。入賞したレシピはレシピ集に掲載します。併せて減塩を普及するためのキャッチコピーも募集します。	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	●	●	●
64	7月	2日(水)・9日 (水) 10:00～正午 (全2回)	リフレッシュ講座	2回とも参加 できる方	山形市中央 公民館	10名	ヨガを楽しみます。	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でお知らせします。)	ヨガマット レンタル 希望者のみ レンタル代が 各日200円か かります。	500	●	●	●
65	7月	2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
66	7月	2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	●	●	●
67	7月	3日(木) 17日(木) 31日(木) 各日 10:00～11:30	楽しく学ぶ！認知症予防講座(全3回)	全日参加できる方	西部公民館	20	①認知症の理解 ②最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう ③介護の不安を解決！今から知る・今日から始める介護のそなえ	西部公民館 023-645-1223	要(申込方法:西部公民館へ電話)	無料	500	●	●	●
68	7月	3日(木) 13:30～	卓球バレー・ボッチャ教室	どなたでもご参加頂けます。	福祉文化センター(東部公民館)機能回復訓練室	15	身体機能向上のための運動として、楽しみながら学ぶ卓球バレー・ボッチャを行う。	福祉文化センター(東部公民館) 023-642-5181	要(申込方法:広報やまがたでお知らせします)	42円 (保険代)	500	●	●	●
69	7月	5日(土) 10:00～12:00	江南大人の学び場 第2回 「身体の中からいきいき血管教室」	どなたでもご参加頂けます。	江南公民館	20	大きな病気に繋がる「血管」を元気に保つ生活習慣を学びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:電話・窓口)	無料	500	●	●	●
70	7月	5日(土) 10:00～11:15	からだのなかから元気にいきいき血管防講座	どなたでもご参加頂けます。	北部公民館	15	心臓から送り出された酸素や栄養を全身に届ける大切な臓器である「血管」について学ぶ。	北部公民館 023-623-9073	要(申込方法:市報・公民館報でお知らせします)	無料	500	●	●	●
71	7月	5日(土) 18:00～20:00	睡眠講座	どなたでもご参加頂けます。	霞城公民館	20名	上級睡眠健康指導士による正しい睡眠に関する講話、実技指導	霞城公民館 023-643-2687	要(申込方法:電話、メール、直接窓口へ)	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
72	7月	7日(月) 9:30～12:00	センター見学試食会・ 食育講話	どなたでも ご参加頂 けます。	学校給食セ ンター	30	学校給食センターの見学、給食試食 と食育講話を行います。	学校給食センター 023-644-4325	要(申込 方法:学 校給食 センター へ電話 等)	無料	500	●	●	●
73	7月	7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	●	●	●
74	7月	8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。認知症について語っ た、学んだり。	霞城北部地域包括 支援センター 023-645-9070	不要	無料	500	●	●	●
75	7月	9日(水) 10:00～12:00	いつまでも動ける体づ くり講座	どなたでも ご参加い ただけま す	明治コミュニ ティセン ター	20名	体操をします。	明治コミュニティセン ター 684-7333	要 (お電話 で)	無料	500	●	●	●
76	7月	10日(木) 10:00～12:00	やわらか体操教室	どなたでも ご参加頂 けます。	霞城公民館	30名	簡単な運動を行い、健康寿命を伸 ばす。	霞城公民館 023-643-2687	要(申込 方法:電 話)	無料	500	●	●	●
77	7月	10日(木) 13:30～	卓球バレー・ボッチャ 教室	どなたでも ご参加頂 けます。	福祉文化セ ンター(東部 公民館)機 能回復訓練 室	15	身体機能向上のための運動として、 楽しみながら学ぶ卓球バレー・ボッ チャを行う。	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 がたでお 知らせし ます)	42円 (保険代)	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
78	7月	7月11日～ 8月17日	願いちようちんやっしょ まかしよプロジェクト	どなたでも ご参加頂 けます。	山形駅前大 通りエリア	なし	十日町歌懸稲荷神社境内にポイン 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	●	●	●
79	7月	12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	●	●	●
80	7月	12(土) 12:40～13:50	第35回東北作業療 法学会 一般公開講座	どなたでも ご参加い ただけま す	やまぎん県 民ホール	2,000名	「ニューロダンス体験～音楽に合わ せて体と脳を活性化！ニューロダン スを体験してみましょう！」 講師:森ノ宮医療大学 作業療法学 科教授 橋本 弘子氏 椅子に座って動きます。車いすの方 も参加していただけます。	第35回東北作業療 法学会事務局 Mail:35tohokuotinfo @gmail.com	不要	無料	500	●	●	●
81	7月	12日(土) 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 けます。	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: 6/18～ 長寿支 援課へ 電話)	無料	500	●	●	●
82	7月	15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	●	●	●
83	7月	16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	●	●	●

	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
84	7月	18日(金) 10:00～	気づいて、つないで見 守るこころの健康	どなたでも ご参加頂 けます。	福祉文化セ ンター(東部 公民館)2階 講堂	30	R7年度山形市SUKSK生活出前講座 (健康増進課)	福祉文化センター (東部公民館) 023-642-5181	要(申込 方法:電 話)	無料	500	●	●	●
85	7月	19日(土)～ 21日(月) 8時間×3	応急手当普及員講習 Ⅰ	どなたでも ご参加頂 けます。	西消防署 多目的ホー ル	40	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	●	●	●
86	7月	23日(水) 10:00～11:15	知って備える! もしも のときのがん講座	どなたでも ご参加頂 けます。	北部公民館	15	がんの基礎知識から、治療方法、費 用などがんにまつわる様々なことに ついて学習する。	北部公民館 023-623-9073	要(申込 方法:市 報・公民 館報で お知らせ します)	無料	500	●	●	●
87	7月	23日(水) 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	音楽療法を体験して頂ける介護予 防教室です。	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	●	●	●
88	7月	23日(日) 14:30～15:45	頭頸部外科月間 市民公開講座	どなたでも ご参加い ただけま す	山形大学医 学部 50周年記念 講堂	50名	日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では毎年7/1～7/31を「頭頸部外科月間」とし頭頸部がんの予防と啓発活動を展開しております。 本講座では「気を付ける症状と日常生活」、「実践! 声がれ対処法」と題して、山形大学医学部耳鼻咽喉科の医師が分かりやすくお話しいたします。	山形大学医学部耳 鼻咽喉・頭頸部外科 学講座	不要	無料	500	●	●	●
89	7月	23日(日) 14:30～15:45	頭頸部外科月間 市民公開講座	どなたでも ご参加い ただけま す	山形大学医 学部 50周年記念 講堂	50名	日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では毎年7/1～7/31を「頭頸部外科月間」とし頭頸部がんの予防と啓発活動を展開しております。 本講座では「気を付ける症状と日常生活」、「実践! 声がれ対処法」と題して、山形大学医学部耳鼻咽喉科の医師が分かりやすくお話しいたします。	山形大学医学部耳 鼻咽喉・頭頸部外科 学講座	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
90	7月	27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 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	●	●	●
91	7月	28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	●	●	●
92	7月	29日(火)	適塩講座	どなたでも ご参加頂 けます。	山形市保健 所	20名	食塩の摂り過ぎは高血圧の原因 に。おいしく手軽に適塩生活を続け るポイントを学びます。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込 方法:電 話)	無料	500	●	●	●
93	7月	29日(火) 13:30～15:30	第一地区・第二地区 すこだま元気塾 (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	篠田総合病 院	25名	アプリを使った聴こえのチェック	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	●	●	●
94	7月	31日(木) 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	●	●	●
95	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	●	●	●

	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
96	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	●	●	●
97	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	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	●	●	●
98	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	●	●	●
99	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 ンブルで簡単、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	●	●	●
100	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	●	●	●
101	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 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	●	●	●

	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
102	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 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	●	●	●
103	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	●	●	●
104	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 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	●	●	●
105	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	●	●	●
106	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 けます。	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	●	●	●
107	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	●	●	●

	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
108	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	●	●	●
109	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	●	●	●
110	9月	3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	●	●	●
111	9月	3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	●	●	●
112	9月	4日(木) 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 けます。	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: 8/19～ 長寿支 援課へ 電話)	無料	500	●	●	●
113	9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	●	●	●

	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
114	9月	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	●	●	●
115	9月	9日(火) 10:00～11:00	SUKSK生活出前講座	どなたでもご参加頂けます。	霞城公民館	20名	SUKSKポイント事業の説明、健康診断結果の見方、活かし方	霞城公民館 023-643-2687	要(申込方法:電話、メール、直接窓口へ)	無料	500	●	●	●
116	9月	9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	なし	地域包括支援センター主催の認知症カフェです。認知症について語った、学んだり。	霞城北地域包括支援センター 023-645-9070	不要	無料	500	●	●	●
117	9月	10日(水) 10:00～12:00	江南大人の学び場 第4回 「SUKSK生活はじめませんか?教室」	どなたでもご参加頂けます。	江南公民館	20	山形市の健康ポイント事業SUKSKについて詳しく学びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:電話・窓口)	無料	500	●	●	●
118	9月	13日(土)～ 14日(日) 8時間×2	応急手当指導員講習Ⅲ	応急手当普及員の資格をお持ちの方	西消防署多目的ホール	40	ご自分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	●	●	●
119	9月	17日(水)	栄養バランスアップ講座	どなたでもご参加頂けます。	山形市保健所	20名	血糖値にやさしい食生活について学びます。 9月17日は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
120	9月	17日(水) 14:00～15:30	シニア健康づくり事業 (耳からの健康講座)	どなたでも ご参加頂 けます。	蔵王コミュニ ティセンター	50名	・聴こえくつきり事業(耳からの健康 講座)	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	●	●	●
121	9月	17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	●	●	●
122	9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	●	●	●
123	9月	22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	●	●	●
124	9月	22日(月) 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	●	●	●
125	9月	24日(水) 13:30分～ 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	言語聴覚士を講師に耳の聞こえに ついての介護予防教室です。	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
126	9月	25日(木) 9:30～11:30	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	15名	よねき一歩き方分析AIで歩行を動画撮影ー自分の歩行状態を知ろう 篠田病院リハ科ー自分の状態を知ろう(骨密度・握力・片足立ち・ファンクショナルリーチ)	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	●	●	●
127	9月	25日(木) 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	千歳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	●	●	●
128	9月	29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	・外部講師による講話(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	●	●	●