

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	
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	●	●	●
112	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きます。	悠創の丘	20	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	●	●	●
113	10月	5日(日)	山形まるごとマラソン	どなたでもご参加頂きます。	市総合スポーツセンター	5200	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	●	●	●
114	10月	5日(日)	山形まるごとマラソン	どなたでもご参加頂きます。	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で関わることにより、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	●	●	●
115	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きます。	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	●	●	●
116	10月	9日(木) 9:30～11:00	第一地区・第二地区 すこたま元気塾	第一地区・第二地区の65歳以上の方	篠田総合病院	20名	篠田病院リハ科一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	●	●	●
117	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きます。	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	●	●	●

	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
118	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	●	●	●
119	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	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	●	●	●
120	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:9/17~長寿支援課へ電話)	無料	500	●	●	●
121	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	●	●	●
2	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	●	●	●
122	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	●	●	●
123	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
124	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	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	●	●	●
125	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	●	●	●
126	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	●	●	●
127	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	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	●	●	●
128	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けます。	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	●	●	●
3	11月	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	●	●	●
129	11月	8日(土) 22日(土) 29日(土) 13:30～15:30	ヨガとピラティスで心と身体を整えよう(全3回)	どなたでもご参加頂けます。	江南公民館	20	ヨガとピラティスが心と身体にもたらす効果を、実技を交えて3回に渡って学びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:WEB)	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
4	11月	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	●	●	●
130	11月	11日(火) 11:30～12:00	よりみち江南カフェ	どなたでもご参加頂きます。	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	●	●	●
131	11月	18日(火) 13:30～15:30	江南大人の学び場 第6回 県産食材を使った「手づくりつけもの教室」	どなたでもご参加頂きます。	江南公民館	20	山形の冬の郷土食の誇り、美味しい「青菜づけ」の作り方を学びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:電話・窓口)	要(申込方法:当日現金)	500	●	●	●
132	11月	18日(火) 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:10/17～長寿支援課へ電話)	無料	500	●	●	●
133	11月	18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	●	●	●
134	11月	25日(火) 10:00～11:30	蔵王健康教室	どなたでもご参加頂きます。	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	●	●	●
135	11月	27日(木) 9:30～12:00	からだ向き合う健康みえる化測定会	どなたでもご参加頂きます。	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	●	●	●

	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
136	11月	27日(木) 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	認知症についての最新の情報につ いて講話を行います。	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	●	●	●
137	11月	28日(金) 10:00～11:30	美容教室 ～五感を通じて脳を活 性化～	どなたでも ご参加頂 けます。	霞城公民館	20名	化粧品により五感を通じて心と身体に 働きかけ脳を活性化します。	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	●	●	●
138	12月	2日(火) 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	霞城公民館	30	アプリを使用し、聴こえについての チェックを行います。	長寿支援課 予防推進係 023-641-1212(内 599)	要(申込 方法: 11/5～ 長寿支 援課へ 電話)	無料	500	●	●	●
5	12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	●	●	●
139	12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	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 023-645-9070	不要	無料	500	●	●	●
140	12月	12日(金) 10:30～13:30	生活習慣病予防栄養 講座調理実習	どなたでも ご参加頂 けます。	山形市保健 所	20名	健康に生活するための食事のポイ ントを、調理実習を通して楽しく学び ます。 1月14日はPinusカフェ早坂先生を講 師に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	●	●	●
141	12月	13日(土) 10:00～12:00	江南大人の学び場 第7回 「歌って健康！若返り ボイストレーニング教 室」	どなたでも ご参加頂 けます。	江南公民館	20	声を出して、いつまでも動ける若々し い身体をつくります。	江南公民館 023-684-4428	要(申込 方法:電 話・窓 口)	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
142	12月	16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	●	●	●
6	12月	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	●	●	●
143	12月	18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:11/18～長寿支援課へ電話)	無料	500	●	●	●
144	12月	22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	●	●	●
145	12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	・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	●	●	●
146	12月	25日(木) 10:00～13:30	チャレンジおやつクッキング	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	おやつ作り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	●	●	●
7	1月	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
147	1月	10日(土)	ウィンターフェスティバル	どなたでもご参加頂けます。	霞城公園内	なし	会場内にポイント付与QRコードの設置	山形市ブランド戦略課 街なか・商業係 023-641-1212	不要	無料	500	●	●	●
148	1月	14日(水) 10:30～13:30	生活習慣病予防栄養講座調理実習	どなたでもご参加頂けます。	山形市保健所	20名	健康に生活するための食事のポイントを、調理実習を通して楽しく学びます。 1月14日はPinusカフェ早坂先生を講師に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	●	●	●
149	1月	19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	●	●	●
8	1月	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	●	●	●
150	1月	20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	●	●	●
151	1月	20日(火)～ 21日(水)	女子スキージャンプワールドカップ	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	女子スキージャンプワールドカッ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 023-641-1212(内634)	不要	無料	500	●	●	●
152	1月	26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 ・健康講話	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
153	1月	27日(火) 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: 12/18～長寿支援課へ電話)	無料	500	●	●	●
9	2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	●	●	●
10	2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	●	●	●
154	2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。	霞城北部地域包括支援センター 023-645-9075	不要	無料	500	●	●	●
155	2月	13日(金)	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	●	●	●
156	2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	・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	●	●	●
157	2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	●	●	●

	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
158	2月	18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:1/7～長寿支援課へ電話)	無料	500	●	●	●
159	2月	19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	●	●	●
160	2月	24日(火) 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	●	●	●
161	2月	2月下旬～3月中旬	城下町やまがた雛まつり	どなたでもご参加頂けます。	中心市街地内	なし	会場内にポイント付与QRコードの設置	山形市ブランド戦略課 街なか・商業係 023-641-1212	不要	無料	500	●	●	●
11	3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	●	●	●
12	3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	●	●	●
162	3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。	霞城北部地域包括支援センター 023-645-9070	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
163	3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	・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	●	●	●
164	3月	18日(木) 10:00～11:30	SUKSK減塩講演会	どなたでもご参加頂 けます。	山形市保健 所	40名	医師による減塩についての講演会 です。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込 方法:電 話)	無料	500	●	●	●
166	3月	30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 ・健康講話	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	●	●	●