

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	7月	7月1日(火) ～8月31日(日)	SUKSKレシコンテスト	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	●	●	●
2	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	●	●	●
3	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	●	●	●
4	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	●	●	●
5	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
7	7月	5日(土) 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	趣味や学びの機会は社会参加につ ながります。 税制度の効果的な活用法等につい て専門家から学べるセミナーです。	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	●	●	●
8	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	●	●	●
9	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	●	●	●
10	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	●	●	●
11	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	●	●	●

	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	7月	7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	●	●	●
13	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	●	●	●
14	7月	8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	●	●	●
15	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	●	●	●
16	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	●	●	●
17	7月	9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	●	●	●

	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	7月	9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	●	●	●
19	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	●	●	●
20	7月	10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) Tel.080-3337-2236	要(お電話で)	無料	500	●	●	●
21	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	●	●	●
22	7月	7月11日～8月17日	願いちょうちんやっしまかしゅプロジェクト	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	●	●	●
23	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
25	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	●	●	●
26	7月	14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	無料	500	●	●	●
27	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	●	●	●
28	7月	16日(水) 10:00～11:00	愛らんど健康講座	65歳以上 の山形市 民	東部公民館	なし	・チェアヨガ	済生会愛らんど地域 包括支援センター 023-679-3612	要(申込 方法:電 話)	無料	500	●	●	●
29	7月	16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	●	●	●

	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	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	●	●	●
31	7月	17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	●	●	●
32	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	●	●	●
33	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	●	●	●
34	7月	22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	●	●	●
35	7月	22日(火) 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	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	7月	22日(火) 10:30～11:30	リズムに乗って運動	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	●	●	●
37	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	●	●	●
38	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	●	●	●
39	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	●	●	●
40	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	●	●	●
41	7月	24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	●	●	●

	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	7月	25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	無料	500	●	●	●
43	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	●	●	●
44	7月	27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	●	●	●
45	7月	28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	●	●	●
46	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	●	●	●
47	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
49	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	●	●	●
50	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	●	●	●
51	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	●	●	●
52	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	●	●	●
53	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
55	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 023-645-807 7	要(申込 方法:市 公式 ホーム ページま たは2次 元コード から)	700円程 度 (材料費) 21円 (保険料)	500	●	●	●
56	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	●	●	●
57	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.co m	不要	100円から (運営協力 金)	500	●	●	●
58	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	●	●	●
59	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
61	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	●	●	●
62	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	●	●	●
63	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	●	●	●
64	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	●	●	●
65	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.co m	不要	100円から (運営協力 金)	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
66	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	●	●	●
67	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	●	●	●
68	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	●	●	●
69	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	●	●	●
70	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	●	●	●
71	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
73	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	●	●	●
74	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	●	●	●
75	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	●	●	●
76	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	●	●	●
77	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
78	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	●	●	●
79	9月	11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	●	●	●
80	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	●	●	●
81	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	●	●	●
82	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	●	●	●
83	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
85	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	●	●	●
86	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	●	●	●
87	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	●	●	●
88	9月	25日(木) 9:30～11:30	第一地区・第二地区 すこだま元氣塾	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—自分の歩行状態を知ろう 篠田病院リハ科—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	●	●	●
89	9月	25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	●	●	●

	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	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	●	●	●
91	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	●	●	●