

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	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	●	●	●
2	8月	2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	●	●	●
3	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	●	●	●
4	8月	2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	●	●	●
5	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	市役所、Q1、紅の蔵にポイント付与 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
6	8月	4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	●	●	●
7	8月	4日(月) 10:00~11:00	健康セミナー	誰でも	やまがたトレーニングジム	10名	「更年期との上手な付き合い方について」のセミナーです。簡単な運動も一緒に行います。	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	●	●	●
8	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	●	●	●
9	8月	5日6日7日	花笠まつり	どなたでもご参加いただけます。	七日町通	なし	花笠まつりでSUKSKポイントがたまります。 市役所、Q1、紅の蔵に設置した二次元コード(QR)をスマホのカメラで読み取り、SUKSKポイントをゲットしましょう。	山形市健康増進課 023-616-7271	不要	無料	600	●		
10	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 योग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	●	●	●
11	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 023-645-8077	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
13	8月	6日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	20歳以上の山形市民	大曾根コミセン	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	●	●	●
14	8月	7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	●	●	●
15	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.com	不要	100円から (運営協力金)	500	●	●	●
16	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	●	●	●
17	8月	9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
18	8月	9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	●	●	●
19	8月	10日(日) 11:00~15:00	介護のおしごと広場	どなたでも ご参加い ただけま す。	霞城セントラ ル1階アトリ ウム	なし	介護ロボットの体験・展示、東北文教 大学の学生による認知症カフェの開 催、障がい者就労施設等によるバ ザーの開催	山形市地域共生社 会課人材確保推進 係 023-641-1212(内 930)	不要	無料	500	●	●	●
20	8月	12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	なし	500	●	●	●
21	8月	14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(スキットル)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	●	●	●
22	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) Tel.080-3337-2236	要 (お電話 で)	無料	500	●	●	●
23	8月	16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
24	8月	16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	●	●	●
25	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	●	●	●
26	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	●	●	●
27	8月	18日(水) 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	●	●	●
28	8月	18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	●	●	●
29	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
31	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	●	●	●
32	8月	21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	なし	500	●	●	●
33	8月	21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	●	●	●
34	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	●	●	●
35	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
37	8月	23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	●	●	●
38	8月	23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	●	●	●
39	8月	24日(日) 10:00~12:30	第5回薬草を楽しむ 健康ウォーキング	どなたでも ご参加い ただけま す。	山形市野草 園	30名	山形市野草園を会場にした健康 ウォーキングです。ウォーキングをし ながら薬剤師等が生育している薬 草について説明します。参加者には 特製スムージーが振舞われ、薬剤師 と管理栄養士が暑さによる疲労回復 に効果的なポイントについて解説し ます。	萬屋薬局本店 023-623-1805	要 お電 話で 申込期 限8月16 日	800円 (入園料、 保険料、ド リンク代 実費等)	500	●	●	●
40	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	●	●	●
41	8月	25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	●	●	●

	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	8月	26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	なし	500	●	●	●
43	8月	27日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	20歳以上の山形市民	村木沢コミセン	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	●	●	●
44	8月	28日(木) 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	●	●	●
45	8月	28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(スキットル)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	●	●	●
46	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	●	●	●
47	8月	29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	●	●	●

	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	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	●	●	●
49	8月	30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 (023-615-8029)	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	●	●	●
50	8月	30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4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 (023-679-5710)	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	●	●	●
51	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	●	●	●
52	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	●	●	●
53	9月	4日(木) 13:30~15:30	健康講話「ミネラルに ついて学ぶ」	60歳以上 の山形市 民	福祉文化セ ンター(東部 公民館)2階 講堂	30名	体と心を整える栄養(ミネラル等)について、その働きや上手な摂取方法を学ぶ。	福祉文化センター (東部公民館) 023-642-5181	要(申込 方法:電 話又は 直接)	不要	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	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	●	●	●
55	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	●	●	●
56	9月	7日(日) 10:00~11:00	健康セミナー	誰でも	やまがたト レーニン グジム	10名	「サルコペニアを学ぼう&測定会」 サルコペニアの可能性があるか評 価を行い、簡単な予防運動も一緒に ご紹介します。	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	●	●	●
57	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	●	●	●
58	9月	9日(火) 10:30~11:30	ゲームと笑いでリフ レッシュ	誰でも	ポンツリーカ フェ(山形市 七日町1-1- 1)	なし	ラフターヨガティーチャーで認知症予 防ゲームリーダーの講師と一緒に 笑ってリフレッシュしましょう。 講師:暮らしの保健室やまがた看護 師	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmail.co m	不要	不要 (飲み物・ 駐車場有 料)	500	●	●	●
59	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
61	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	●	●	●
62	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) Tel.080-3337-2236	要 (お電話 で)	無料	500	●	●	●
63	9月	11日(木) 18日(木) 13:30~15:30	みんなで歌おう教室	身体障害 者手帳保 持者又は 18歳以上 の山形市 民	福祉文化セ ンター(東部 公民館)1階 機能回復訓 練室	20名	なつかしい歌謡曲や童謡をリズムに 合わせて体を動かしながら歌う。	福祉文化センター (東部公民館) 023-642-5181	要(申込 方法:電 話又は 直接)	不要	500	●	●	●
64	9月	12日(金) 10:00~12:00	足の健康	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	SUKSKマイスター大場さんと一緒に 足元から健康になりましょう。 講師 暮らしの保健室やまがた 大場	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	●	●	●
65	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	●	●	●

	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	9月	15日(月) 10:00~12:00	健康ウォーキングチャレンジ inハウジングプラザ平清水	どなたでもご参加いただけます。	ハウジングプラザ平清水	10組ファミリーは1組として参加していただきます。	敬老の日を家族が健康で過ごすきっかけとするために、家族みんなでハウジングプラザ平清水内をウォーキングする健康イベントです。休憩ポイントとして各展示場を見学することもできます。健康を意識しながら、山形で暮らす豊かさを感じられるイベントです。	ハウジングプラザ平清水イベント事務局	要 ハウジングプラザ平清水のHPからお申込み下さい	無料	500	●	●	●
67	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	●	●	●
68	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	・聴こえくっきり事業(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	●	●	●
69	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	●	●	●
70	9月	19日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険6 「訪問看護・訪問リハビリ」	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	人生100年、住み慣れた地域で自立した生活をするために、訪問看護と訪問リハビリについて学びましょう 講師:訪問看護事業所連絡会代表、訪問リハビリテーション事業所連絡会代表	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	●	●	●
71	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
73	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	●	●	●
74	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	●	●	●
75	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—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	●	●	●
76	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) Tel.080-3337-2236	要 (お電話 で)	無料	500	●	●	●
77	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	●	●	●

	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	26日(金) 10:00~12:00	ゲームと笑いでリフレッシュ	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	ラフターヨガティーチャーで認知症予防ゲームリーダーの講師と一緒に笑ってリフレッシュしましょう。 講師:暮らしの保健室やまがた看護師	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	●	●	●
79	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	●	●	●