

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	●	●	●
2	10月	1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	●	●	●
3	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 けます。	悠創の丘	20名	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	●	●	●
4	10月	2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 お電話で	無料	500	●	●	●
5	10月	4日(土) 9:00～14:00	尾花沢健康フェスタ 2025	どなたでも 参加できま す	尾花沢市保 健センターほ か		「おばね満喫ウォーキング」や医師によ る健康講座、健康測定コーナーなど盛 りだくさんの内容です。	尾花沢市健康増進 課 (TEL:0237-22- 1111)	一部要	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	10月	4日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
7	10月	10/4(土) ~11/16(日) 9:00~16:00	山形市郷土館秋季企 画展 いのちの息吹 やまがた の自然	どなたでも ご参加いた だけます	山形市郷土 館	なし	【やまがた文化財フェスター山形市歴 史文化資産月間ー】イベント 文化の基盤となる郷土の自然と風土。 は山形市内の天然記念物・動植物 等を紹介します。 10月25日(土)14時~15時 ギャラリートーク開催予定!	山形市 文化創造都市課 023-641-1212(内 626)	不要	無料	500	●	●	●
8	10月	4日(土) 14:30~16:00	「健康講座」 お薬イヤイヤ解消 子ど も安心お薬講座	山形連携 中枢都市 圏市町在 住または山 形市在勤・ 在学の方	山形市男女 共同参画セ ンター5階視 聴覚室	30名	薬剤師から子どものお薬の安全な飲み 方を学び、お薬にまつわる疑問を解消 する。	山形市男女共同参 画センター 023-645-8077	要 お電話で	なし	500	●	●	●
9	10月	4日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ボールを使用し、脚や股関 節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、 可動域の向上を目指します。姿勢改 善を目指すクラスです。ボールに身体を 預けることで心地よいストレッチ感を 味わうことができます。	ジル桧町 (023-615-8028)	要 お電話で	無料	500	●	●	●
10	10月	4日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してイ ンナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整 えていきます。「何のために、どんな感覚 で?」と頭と体で学んでいくクラスになって います。	ジル成沢 (023-679-5709)	要 お電話で	無料	500	●	●	●
11	10月	5日(日)	山形まるごとマラソン	どなたでも ご参加頂 けます。	市総合ス ポーツセン ター	5200名	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	●	●	●

	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
12	10月	5日(日)	山形まるごとマラソン	どなたでも ご参加頂 けます。	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	●	●	●
13	10月	5日(日) 16:30~19:00 (開場16時)	モガミ住研創業30周 年メモリアルコンサート「 飛翔」	どなたでも ご参加いた だけます	東ソーアリー ナ	なし	~和と洋が響き合う、心震える特別な 一夜~ 力強く魂を打つ和太鼓、繊細に心を奏 でる三味線と尺八。 そこに、情熱のバイオリン、優美なピア ノ、煌びやかなマリンバが重なり合い、 伝統と現代が美しく調和する、唯一無 二の音の世界が広がります。	モガミ住研株式会社 電話 023-625- 0241 メールアドレス info@mogamijyu uken.co.jp	要(申込 方法:チ ケット購 入↓ https:/ /teket.j p/1241 8/5072 1)	有料(前 売券:一 般:4,000 円 高校 生以 下:3,000 円 当日 券はプラス 500円)	500	●	●	●
14	10月	6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	●	●	●
15	10月	7日(火) 10:00~10:45	健康セミナー	誰でも	やまがた トレーニング ジム	10名	「飲む人も飲まない人もお酒と上手に 付き合う健やかな暮らし」+「みんなで 取り組もうSUKSK生活」	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	●	●	●
16	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 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 023-645-9072	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
17	10月	8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	●	●	●
18	10	8日(水) 10:00~13:00	薬膳料理	60歳以上 市民	福祉文化センター料理実習室	18名	簡単にできる薬膳料理の実習(黒豆と鶏肉のカレーほか)	福祉文化センター 023-642-5181	要(申込方法:市報でお知らせします)	1400円程度(昼食、保険料)	500	●	●	●
19	10月	9日(木) 9:30~11:00	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	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	●	●	●
20	10月	9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 お電話で	無料	500	●	●	●
21	10月	9日(木) 10:00~12:00	まちなか保健室八日町 1周年記念 1.副会長講演 「つながりが生みだす健康の力」 2.楽しい踊りと面白マジック	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	まちなか保健室八日町開設1周年記念として副会長の中村医師の講話と山形おかめ会の踊りとマジックです。レギュラーな木曜日に開催ですので、開催日にご注意ください。	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	●	●	●
22	10月	9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
23	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 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	●	●	●
24	10月	11日(土) 11:30~12:50	マーチングバンド・プラス バンド演奏会	どなたでも ご参加いた だけます	文翔館前庭	なし	市内小学校で頑張るマーチングバンド &プラスバンドが屋外で演奏します。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内638)	不要	無料	500	●	●	●
25	10月	11日(土)~ 13日(月) 8時間×3	応急手当普及員講習 I	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
26	10月	11日(土) 14:00~16:00	やまがた創造都市国際 会議2025 わがまちの映画資料ー ユネスコ世界視聴覚遺 産の日を祝して	どなたでも ご参加いた だけます	やまがたクリ イティブシ ティセンター Q1 2階 イ ベントスパー ス2-C	先着35 名	映画の記憶を未来へ! ユネスコ世界視聴覚遺産の日を記念 し、映画分野で創造都市UCCNに加 盟する韓国・釜山市のほか、国内各地 の収集・保存分野で活躍する専門家 をお招きします。映画資料を地域で守 り、残し、活かし、そして次世代へと手渡 すための知恵や工夫をわかち合いま す。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内線799)	不要	無料	500	●	●	●
27	10月	11日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ポールを使用し、脚や股関 節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、 可動域の向上を目指します。姿勢改 善を目指すクラスです。ポールに身体を 預けることで心地よいストレッチ感を 味わうことができます。	ジル桧町 (023-615-8028)	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
28	10月	11日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いた だけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してインナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整えていきます。「何のために、どんな感覚で?」と頭と体で学んでいくクラスになっています。	ジル成沢 (023-679-5709)	要 お電話で	無料	500	●	●	●
29	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	●	●	●
30	10月	12日(日) 10:00~11:30	秋の陽だまりウォーク	小学生以 上	山形市総合 スポーツセン ター	20名	山形市総合スポーツセンター周辺を、運動普及推進員と一緒に1時間(4km)程度ウォーキングします。	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	●	●	●
31	10月	12日(日) 10:00~13:00	第37回健康まつり	どなたでも ご参加いた だけます	至誠堂総合 病院	なし	健康の大切さを認識し、健康増進への意識向上を目的としたイベントです。体力測定、骨密度検査、健康相談などの健康づくり企画、ハンドマッサージや認知症相談コーナー等も行います。	第37回健康まつり事 務局	不要	無料	500	●	●	●
32	10月	13日(月) 9:00~	天童もみじスイーツ ウォーキング	3歳以上の 方で医師 から運動制 限を受けて いない方	天童市ス ポーツセン ター北駐車 場	先着 1600名	天童市内の約5Kmのコースをウォーキングしながら、3か所のスイーツ所で市内菓子店の銘菓を楽しむことができます。	天童市スポーツセン ター (TEL:023-654- 6100)	要	1000円	500	●		
33	10月	13日(月) 10:00~11:00	嶋南体操教室	20歳以上 の 山形市民	嶋南コミセン	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	●	●	●

	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
34	10月	15日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	20歳以上の 山形市民	樺沢コミセン	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	●	●	●
35	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る方	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	●	●	●
36	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	●	●	●
37	10	16日(木) 8:45~14:30	秋の野外散策	身体障害者手帳所持者	仙台市内 (青葉城ほか)	15名	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を回復を図ります。	福祉文化センター 023-642-5181	要(申込方法:市報でお知らせします)	2000円程度(昼食、保険料)	500	●	●	●
38	10月	16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 お電話で	無料	500	●	●	●
39	10月	16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	●	●	●

	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
40	10月	16日(木) 10:30~11:30	健康体操教室	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	●	●	●
41	10月	16日(木) 14:00~15:00	お口若がり講座 「健口長寿を目指して」	65歳以上の山形市民	江南公民館 2階第三研修室	40名	65歳以上の山形市民を対象に、介護予防の観点から口腔機能の維持向上のための知識普及をはかり、機能訓練の指導等を行います。	一般社団法人山形市歯科医師会 023-632-1108	要 お電話で	無料	500	●	●	●
42	10月	17日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険 7 「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	365日24時間その人の生活リズムに合わせた訪問が受けられるあまり知られていないサービスです。一緒に学びましょう。 講師:定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所連絡会代表	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	●	●	●
43	10月	18日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ボールを使用し、脚や股関節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、可動域の向上を目指します。姿勢改善を目指すクラスです。ボールに身体を預けることで心地よいストレッチ感を味わうことができます。	ジル桧町 (023-615-8028)	要 お電話で	無料	500	●	●	●
44	10月	18日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してインナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整えていきます。「何のために、どんな感覚で?」と頭と体で学んでいくクラスになっています。	ジル成沢 (023-679-5709)	要 お電話で	無料	500	●	●	●
45	10月	19日(日)	山形市障がい者スポーツ大会	市内に在住・通学・通勤する障がい者	あかねヶ丘 陸上競技場	なし	山形市身体障害者福祉協会が主催するスポーツ大会です。	山形市身体障害者福祉協会 (事務局山形市障がい福祉課内) 023-641-1212	要(申込方法:市報でお知らせします)	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
46	10月	19日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命 I	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	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	●	●	●
48	10月	20(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	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	●	●	●
49	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 お電話で	1,000円	500	●	●	●
50	10月	21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	●	●	●
51	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
52	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。	霞城北部地域包括 支援センター 023-645-9070	要（申 込方 法：電 話）	無料	500	●	●	●
53	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 ていない方	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	●	●	●
54	10月	23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 お電話で	無料	500	●	●	●
55	10月	23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	●	●	●
56	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	●	●	●
57	10月	24日(金) 10:00~12:00	座ってできる体いきいき 体操	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八 日町1-3- 47)	なし	椅子に座って簡単にできる体操で楽し くカラダを動かし、元気になりましょう! 講師:Feel 健康運動指導士	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gma il.com	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
58	10月	24日(金) 13:30~15:30	栄養学的健康増進講座	18歳以上の山形市民	南部公民館	30名	"美味しさ"と"健康"を両立する、ラーメンの賢い楽しみ方を栄養士の先生から学びます。	南部公民館 023-641-6701	要 お電話で	無料	500	●	●	●
59	10月	25日(土) 10:30~12:00	山形市郷土館3・4階 特別公開(有識者解説付き)	どなたでも ご参加いただけます	山形市郷土館	先着15名	【やまがた文化財フェスター山形市歴史文化資産月間ー】イベント 山形市郷土館の最大の魅力である重要文化財「旧済生館本館」の建物の、通常は公開していない3・4階を特別公開します。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内線627)	要(申込 方法: ホーム ページにてご案内)	無料	500	●	●	●
60	10月	25日(土) 14:00~15:00	山形市郷土館秋季企画展 いのちの息吹 やまがたの自然 ギャラリートーク	どなたでも ご参加いただけます	山形市郷土館	なし	10月4日(日)~11月16日(日)開催の「山形市郷土館秋季企画展 いのちの息吹 やまがたの自然」のギャラリートークを行います。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内626)	不要	無料	500	●	●	●
61	10月	25日(土) 15:00~16:00	姿勢トリートメント	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	ストレッチ用ボールを使用し、脚や股関節周囲、手が届きづらい背中をほぐし、可動域の向上を目指します。姿勢改善を目指すクラスです。ボールに身体を預けることで心地よいストレッチ感を味わうことができます。	ジル桧町 (023-615-8028)	要 お電話で	無料	500	●	●	●
62	10月	25日(土) 15:00~16:00	ピラティスベーシック	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ピラティスの基本となる呼吸を通してインナーマッスルを鍛えながら、姿勢を整えていきます。「何のために、どんな感覚で?」と頭と体で学んでいくクラスになっています。	ジル成沢 (023-679-5709)	要 お電話で	無料	500	●	●	●
63	10月	25日(土) 16:30~20:30 ※最終入館20時	山形市郷土館ナイト ミュージアム	どなたでも ご参加いただけます	山形市郷土館	なし	開館時間を延長し、旧済生館三層楼内部の電気を点灯。 光をまとう幻想的な雰囲気写真を写真に収めてみませんか?	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内線626)	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
64	10月	26日(日)	いちばん近くの映画館 in大曾根コミセン	どなたでも ご参加いただけます	大曾根コミュニティセンター	100名	山形市創造都市推進協議会で製作した短編ドキュメンタリー映画「映像で山形ルネッサンス」の作品や、市が製作した広報フィルム、地域の郷土史研究会で製作した映像作品などを、地域の公民館やコミュニティセンターで上映します。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 (内769)	不要	無料	500	●	●	●
65	10月	26日(日) 10:00~10:45	健康セミナー	誰でも	やまがた トレーニング ジム	5名	「緊急時に役立つ!子どものための異物除去」人体模型を使って行う実践型セミナーです。	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	●	●	●
66	10月	26日(日) 10:00 ~15:30	【文化創造都市の環 LinkProject】 まるっと1日五感で楽しむ文化イベント Q(きゅう)しはん フェスタ! ~旧山形師範学校講堂の保存活用への県民意識の向上に向けて	どなたでも ご参加いただけます	教育資料館 前庭エリア、 山形北高音 楽ホール、洗 心庵	なし	本事業では、旧山形師範学校講堂を含む本館(国重要文化財、教育資料館)、正門、門衛所、前庭を一体的に活用した文化イベントを開催し、県指定有形文化財である講堂の歴史的価値と保存の必要性を広く市民に伝え、文化創造都市のまちづくりを推進することを目的とします。	旧山形師範学校講堂保存活用実行委員会 電話:090-6125-4170 メール:9shihankoudou@gmail.com	不要	無料	500	●	●	●
67	10月	27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	●	●	●
68	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	●	●	●
69	10月	28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	●	●	●

	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
70	10月	28日(火) 10:30~11:30	7番目の栄養素『フェトケミカル』を知ろう	誰でも	ポンツリーカフェ(山形市七日町1-1-1)	なし	身体は食べ物でできています。7番目の栄養素「フェトケミカル」について学びましょう。 講師:暮らしの保健室やまがた管理栄養士	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	●	●	●
71	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方	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	●	●	●
72	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・高齢者支援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	●	●	●
73	10月	30日(木) 9:45~12:00	正しい歩き方講座(実践編) - 時代が交差する街「山形」の歴史と文化に触れる -	9/29開催の基礎編を受講した方のみ	明善寺~諏訪神社~紅の蔵~旧吉池医院~旧西村写真館	25名	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)を講師として、基礎編で学んだことを活かした街なかウォーキングを行います。 ※9月の基礎編への参加が必要です。	山形市中央公民館 023-623-2150	要(9/1市報、9/1中央公民館日より)	無料	500	●	●	●
74	10月	30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 お電話で	無料	500	●	●	●
75	10月	30日(木) 10:00~12:00 11月13日(木) 10:00~12:00	赤ちゃんとママパパのスキンシップ教室(全2回)	10月30日時点で、生後3か月からおすわりまでの赤ちゃんとその保護者(市民の方)	中央公民館 5階和室	先着10組	3B体操による音楽に合わせた赤ちゃんとのスキンシップと、ママやパパのストレッチ	山形市中央公民館 023-623-2150	要 (10/1市報、10/1中央公民館日より、市HPでお知らせしま	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
76	10月	31日(金) 10:00~12:00	椅子(チェア)とヨガ講座	第4地区に 在住・在勤 の18歳以 上の方	小橋町公民 館	20人	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	●	●	●
77	11月	1日(土) 10:00~11:30	イクメン・イクジイ講座	父(祖父)と 3歳~6歳 の未就学 児	市総合福祉 センター 1F 体育ホ ール	12組	体をつかった遊びを通し楽しみながら父(祖父)子のコミュニケーションを図り、身体機能の発達を促す。	男女共同参画セン ター 「ファ-ラ」 023-645-8077	要(申込 方法:e 申請)	21円 (保険料)	500	●	●	●
78	11月	1日(土) 10:00~11:30	自然塾秋編「探検 ウォーキング」	どなたでも ご参加いた だけます	蔵王みはらし の丘ミュージ アムパーク	5組10名 程度	秋の園内をウォーキングしながら豊かな自然を探検します。	蔵王みはらしの丘 ミュージアムパーク 023-674-0510	要 お電話で	無料	500	●	●	●
79	11月	1日(土) 11:00 ~15:00	ストリートピアノ②	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	市内中心街に誰でも自由に弾けるストリートピアノを設置します。気分ピアノスト!自由な音色を響かせてみませんか?	山形市文化創造都 市課 電話023- 641-1212(内線 639)	不要	無料	500	●	●	●
80	11月	2日(日) 昼~夕方	やまがたカンタービレ FESTIVAL	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	探求活動から生まれた高校生が主催する音楽祭。音楽を通じて山形駅周辺を盛り上げます!	山形市文化創造都 市課 電話:023- 641-1212(内線 639)	不要	無料	500	●	●	●
81	11月	3日(月・祝) 13:00 ~16:00	【文化創造都市の環 LinkProject】 映画『素晴らしき哉、人 生!』 ユニバーサル上映会	どなたでも ご参加いた だけます	山形県生涯 学習センター 「遊学館」 2Fホール	300名	往年の名作映画『素晴らしき哉、人生!』の字幕付き・音声ガイド貸出でのユニバーサル上映会を開催することで、障がいの有無に関係なく、すべての人に映画の感動を届けます。	山形ユニバーサル上 映を届ける会 電話:090-6691- 6464 メールアドレス: cocotuyamaga ta@gmail.com	要(申込 方法:チ ケット購 入)	有料(当 日券800 円、前売り 券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
82	11月	4日(火) 10:30~11:30	「はあって言うゲーム」をやってみよう!	どなたでも ご参加いただけます	ボンツリー カフェ(山形市 七日町1-1- 1)	なし	お題の一言を"声"と"表情"だけで表現するゲームで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	無料 (飲物・駐車場有料)	500	●	●	●
83	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	●	●	●
84	11月	8日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
85	11月	8日(土) 10:00 ~14:00	やまがた街なか茶会	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	カジュアルな形で日本の文化である『お茶席』を体験できます。	山形市文化創造都市課 電話:023-641-1212(内線639)	不要	有料(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
86	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	●	●	●
87	11月	9日(日) 10:00~	いちばん近くの映画館 in 東沢コミセン	どなたでもご参加いただけます	東沢コミュニティセンター	100名	馬見ヶ崎川の河原での芋煮や笹谷トンネル建設など東沢地区にまつわる昔懐かしい映像や東沢地区で長い間生業とされてきた炭焼きの最後の体験講座の様子をおさめたドキュメンタリーを上映します!	山形市文化創造都市課 電話:023-641-1212(内線769)	要(申込方法: 東沢コミュニティセンターまで (023-622-5490))	無料	500	●	●	●
88	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 お電話で	1,000円	500	●	●	●
89	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	●	●	●
90	11月	12日(水) 10:00~13:00	荘内浜伝道師講座	どなたでもご参加いただけます	出羽コミュニティセンター	12名	荘内浜で水揚げされた魚を使い、魚のさばき方、食べ方を学びます。食生活等の変化により魚離れが進み地域の食文化が失われつつあるなか、荘内浜水産物の美味しさや地域の食文化を伝える荘内浜伝道師より、惜しい魚の食べ方を学びます。	出羽コミュニティセンター 023-684-7030	要 お電話で	1,500円	500	●	●	●
91	11月	13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
92	11月	14日(金) 10:00~12:00	知って納得!葉の話!	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	薬剤師さんが教える葉の話です。相談 したい方はお葉手帳をご持参ください。 講師:HAPPY LIFE 薬剤師 今井	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	●	●	●
93	11月	15日(土) 10:30~	山形城跡発掘調査説明会	どなたでも ご参加いただけます	霞城公園内	なし	史跡整備が進む山形城跡の発掘調 査現場を公開します。	山形市文化創造都 市課 電話023- 641-1212(内線 626)	不要	無料	500	●	●	●
94	11月	16日(日)	山形市障がい者水泳 競技大会	県内に在 住する13 歳以上の 障がい者 等	山形市ス ポーツセン ター屋内プ ール	なし	山形市身体障害者福祉協会が主催 する水泳競技大会です。	山形市身体障害者 福祉協会 (事務局山形市障が い福祉課内) 023-641-1212	要(申込 方法:市 報でお知 らせしま す)	無料	500	●	●	●
95	11月	16日(日) 14:00~16:00	小児救急医療啓発事 業	乳幼児の 保護者など (一般公 募)	山形市消費 生活センター 研修室(霞 城セントラル 3階)	20名	小児の急病時の対応方法等の講習 及びAEDを用いた心肺蘇生法の講習 です。	保健政策課 総務企 画係 023-616-7260	要 お電話で	無料	500	●	●	●
96	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 けます。	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	●	●	●
97	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 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: 10/17 ~長寿 支援課 へ電	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
98	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 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	●	●	●
99	11月	21日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険 8 デイサービス(通所介 護)、認知症対応型通 所介護	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	介護保険の中でも身近なデイサービス について、認知症対応型も含めて学び ましょう 講師:通所介護事業所連絡会 代表	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gma il.com	不要	100円か ら (運営協 力金)	500	●	●	●
100	11	22日(土) 8:30~	蔵王温泉探訪	18歳以上 の山形市 民	蔵王温泉街	20名	蔵王温泉街を歩いて探訪します。	東部公民館 023-642-5181	要(申込 方法:市 報でお知 らせしま す)	不要	500	●	●	●
101	11月	22日(土) 13:00~	山形市民俗芸能公演 会	どなたでも ご参加いた だけます	蔵王コミュニ ティセンター	なし	市内民族芸能保存会による合同公 演会です。	山形市文化創造都 市課 電話:023- 641-1212(内線 626)	不要	無料	500	●	●	●
102	11月	23日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
103	11月	25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	●	●	●

	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
104	11月	27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	●	●	●
105	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 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	●	●	●
106	11月	27日(木) 13:30~15:30	南部軽運動部「肩ス ッキリ背中スッキリ健康 体操」	18歳以上 の山形市 民	南部公民館	20名	肩や背中など上半身を中心にしたスト レッチ体操をおこないます。	南部公民館 023-641-6701	要(申込 方法:南 部公民 館へ電 話等)	無料	500	●	●	●
107	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	●	●	●
108	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、メル 、直接 窓口へ ）	無料	500	●	●	●
109	11月	28日(金) 10:00~12:00	音楽は地球のことばで す ～音楽で心と身体と脳 のリフレッシュ～	どなたでも ご参加頂 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	音楽は心の栄養です。なつかしい日本 の歌を歌って、心も身体もアタマも元気 になりましょう! 講師:ピアルーム ピアノ講師 音楽療法士	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gma il.com	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
110	11月	29日(土) 10:00~12:00	ふるさと再発見!地元食 材で楽しむ料理教室	18歳以上 の山形市 民	南部公民館	10名	地産地消で健康にやさしい郷土料理 の調理を実習sikas	南部公民館 023-641-6701	要(申込 方法:南 部公民 館へ電 話等)	無料	500	●	●	●
111	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 ていない方	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	●	●	●
112	12月	6日(土) 9:00~11:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
113	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 お電話で	1,000円	500	●	●	●
114	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	●	●	●
115	12	10日(水) ~12日(金) 14時~15時	脳の若返り教室	18歳以上 の山形市 民	東部公民館 2階講堂	20名	脳環境の健康への影響の大切さを学 び、頭の運動を行います。	東部公民館 023-642-5181	要(申込 方法:市 報でお知 らせしま す)	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
116	12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	●	●	●
117	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	●	●	●
118	12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名	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	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 身体をつくれます。	江南公民館 023-684-4428	要(申 込方 法：電 話・窓 口)	無料	500	●	●	●
120	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	●	●	●
121	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	●	●	●

	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
122	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	●	●	●
123	12月	20日(土)	市民公開講座 12月は疼痛を学びま しょう!	どなたでも ご参加いた だけます	大手門パル ズ (山形市木 の実町12- 37)	100名	痛みの治療に専門的に取り組んでおられる先生方をお招きし、長引く痛み(3か月以上続く慢性疼痛)について、その正しい理解と対処法、最新の治療法について御講演いただきます。さらに日常生活の中で実践できる運動やセルフケアについても、実技を交えながらわかりやすくご紹介いただきます。	一般財団法人日本 いたみ財団	要 山形大 学医学 部のHP から	無料	500	●	●	●
124	12月	21日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
125	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	●	●	●
126	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	●	●	●
127	12月	23日(火) 10:30~12:00	女性のための「健康づくり 応援」講座	18歳以上 の山形市 民	南部公民館	30名	「女性特有の疾病」「健康維持」の視点から、毎日をイキイキと自分らしく暮らすためのポイントを学びます。	南部公民館 023-641-6701	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
128	12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	●	●	●
129	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	●	●	●
130	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	●	●	●
131	1月	8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	●	●	●
132	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	●	●	●
133	1月	10日(土) 9:00~11:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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
134	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	●	●	●
135	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	●	●	●
136	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。	山形県エアロビク協 会 090-3369-4182	要 お電話で	1,000円	500	●	●	●
137	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	●	●	●
138	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	●	●	●
139	1月	22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
140	1月	25日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
141	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	●	●	●
142	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	●	●	●
143	2月	1日(日) 9:00~15:00	応急手当講習会 上級救命 ステップアップ	1年以内に 応急手当 普通救命 を受講な った方	西消防署多 目的ホール	40名	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (成人、小児、乳児に対しての応急手 当、及びその他の応急手当)	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	●	●	●
144	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	●	●	●
145	2月	7日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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
146	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 お電話で	1,000円	500	●	●	●
147	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	●	●	●
148	2月	12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	●	●	●
149	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が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	●	●	●
150	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	●	●	●
151	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
152	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 の人の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	●	●	●
153	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	●	●	●
154	2月	22日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
155	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	●	●	●
156	2月	26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 ご参加頂 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	●	●	●
157	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	●	●	●

	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
158	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	●	●	●
159	3月	7日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
160	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 お電話で	1,000円	500	●	●	●
161	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	●	●	●
162	3月	12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	●	●	●
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	●	●	●

	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
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	●	●	●
165	3月	22日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	一般市民	西消防署多 目的ホール	40名	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	●	●	●
166	3月	26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	●	●	●
167	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	●	●	●