

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	12月	1日(月) 10:00～11:30	大郷コセン体操教室	18歳以上の 山形市民	大郷コミュニティセンター	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	12月	2日(火) 13:30～15:00	聴こえのチェック	18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	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	●	●	●
3	12月	3日(水) 10:00～11:30	さわやか体操教室	18歳以上の 山形市民	西山形コミュニティセンター	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	●	●	●
4	12月	3日(水) 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	「フレイル、サルコペニアとは？」大塚製薬工場の方をお招きして、運動や栄養の事、サルフレ対策について解説します。	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	●	●	●
5	12月	4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)	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
6	12月	6日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	千歳コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
7	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	●	●	●
8	12月	6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、便秘解消や体温上昇からの免疫力アップを目指すクラス。	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。要電話)	無料	500	●	●	●
9	12月	7日(日) 15:00~16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 成沢店	23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。心と身体の不調を予防・解消していきます。	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。要電話)	無料	500	●	●	●
10	12月	8日(月)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	本沢コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
11	12月	8日(月) 10:00~11:00	嶋南体操教室	18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	●	●	●

	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	12月	8日(月) ① 10:00~10:45 ② 13:00~13:45	産後ママのための 骨盤矯正 WORKSHOP	体の不調 が気になる ママさん	やまがた トレーニング ジム	各回3名 お子様連 れでの参 加OK	簡単にできる骨盤矯正ストレッチ・ト レーニングを一緒に行います。	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	●	●	●
13	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	●	●	●
14	12月	9(火) 10:00~11:30	楽しく運動しよう	18歳以上 の 山形市民	楯山コミュニ ティセンター	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	●	●	●
15	12月	9日(火) 10:30~11:30	がんサロンとしび	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	がんの経験者、がんについて知りたい 方、一緒に語り合いましょう 講師:暮らしの保健室やまがた薬剤師 /看護師	暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gma il.com	不要	不要 (飲み物・ 駐車場有 料)	500	●	●	●
16	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	●	●	●
17	12月	10(水) 10:00~11:30	健康体操教室	18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	●	●	●

	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	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	●	●	●
19	12月	11日(木)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	南部公民館	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
20	12月	11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。お問い合わせください)	無料	500	●	●	●
21	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	●	●	●
22	12月	12日(金)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	西山形コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
23	12月	12日(金) 10:00~12:00	転倒予防	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	転倒は寝たきりの原因の第4位です。 理学療養士と一緒に転倒予防について学びましょう 講師:暮らしの保健室やまがた/みゆき 会病院 理学療法士	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	●	●	●

	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
24	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	●	●	●
25	12月	12日(金)	ワクワクこどもクッキング	小学生とそ の保護者	東部公民館	あり	山形市食生活改善推進協議会が各 地区で主催する小学生向けの食事の 調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し 込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善 推進協議会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7273	要	要(1人 500円程 度)	500	●	●	●
26	12月	13日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とそ の保護者	金井コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各 地区で主催する小学生向けの食事の 調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し 込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善 推進協議会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7273	要	要(1人 500円程 度)	500	●	●	●
27	12月	13日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とそ の保護者	大曾根コミセ ン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各 地区で主催する小学生向けの食事の 調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し 込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善 推進協議会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7273	要	要(1人 500円程 度)	500	●	●	●
28	12月	13日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とそ の保護者	蔵王コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各 地区で主催する小学生向けの食事の 調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し 込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善 推進協議会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7273	要	要(1人 500円程 度)	500	●	●	●
29	12月	13日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とそ の保護者	南山形コミセ ン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各 地区で主催する小学生向けの食事の 調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し 込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善 推進協議会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7273	要	要(1人 500円程 度)	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
30	12月	13日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	滝山コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
31	12月	13日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	山寺コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
32	12月	13日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	江南公民館	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
33	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	●	●	●
34	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	●	●	●
35	12月	13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、便秘解消や体温上昇からの免疫力アップを目指すクラス。	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。お電話にてお問い合わせください。)	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
36	12月	14日(日)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	霞城公民館	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
37	12月	14日(日) 13:30~15:30	プレコンセプションケアセミナー	中学生から20代くらいの男女	霞城セントラル3階大会議室	200名	若い世代に対してプレコンセプションケアに関する知識の普及を図る。	山形市母子保健課 023-616-7038	要(申込方法:Web)	無料	500	●	●	●
38	12月	14日(日) 15:00~16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル成沢店	23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。心と身体の不調を予防・解消していきます。	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)	無料	500	●	●	●
39	12月	15日(月) 10:00~11:30	山寺健康元気講座「ずっと元気に体づくり講座」	どなたでもご参加いただけます	山形市大字山寺517-1	なし	座ってできるタキミカ体操 背骨・肩甲骨・股関節の動きをなめらかにしてきれいな姿勢を作る体幹トレーニング	023-695-2001	要 お電話で	無料	500	●	●	●
40	12月	15(月) 10:00~11:00	千歳コミセン体操教室	18歳以上の山形市民	千歳コミュニティセンター	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	●	●	●
41	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	●	●	●

	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	12月	16(火) 10:00~11:30	健康体操教室	18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	●	●	●
43	12月	17日(水) 10:00~11:30	【講演会】話題のナトカリ比について知ろう	山形市民	山形市保健所 3階大会議室	70名	講演「話題のナトカリ比について知ろう」 講師 山形県立米沢栄養大学 金谷 由希 氏 希望者は、推定食塩摂取量検査、ナトカリ比が分かる尿検査を実施可能。	山形市健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込方法:市報とHPでお知らせします)	なし	500	●	●	●
44	12月	17日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	18歳以上の 山形市民	本沢コミュニティセンター	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	●	●	●
45	12月	18(木) 10:00~11:30	楽しく運動しよう	18歳以上の 山形市民	鈴川コミュニティセンター	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	●	●	●
46	12月	18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。要予約)	無料	500	●	●	●
47	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	●	●	●

	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	12月	21日(日) 15:00～16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル成沢店	23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。心と身体の不調を予防・解消していきます。	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)	無料	500	●	●	●
55	12月	22(月) 10:00～11:00	出羽コミセン体操教室	18歳以上の山形市民	出羽コミュニティセンター	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	●	●	●
56	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	●	●	●
57	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	●	●	●
58	12月	23日(火)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	飯塚コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
59	12月	23(火) 10:00～11:30	楽しく運動しよう	18歳以上の山形市民	楯山コミュニティセンター	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	●	●	●

	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	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	●	●	●
61	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	●	●	●
62	12月	25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)	無料	500	●	●	●
63	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	●	●	●
64	12月	25(木) 10:30~11:30	リズムに乗って運動しよう	18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	●	●	●
65	12月	26日(金)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	村木沢コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	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	12月	26日(金) 9:45~12:00	大笑い ハッピーマジック タブーに挑戦 ※ 血管年齢測定会 同時開催	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	年の瀬に、ハッピーたけ氏による楽しい 手品を見て大笑いしましょう!(ネタバシ あり) ※血管年齢の測定もできます。	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	●	●	●
67	12月	26(金) 10:00~11:30	健康体操教室	18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	●	●	●
68	12月	27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、便秘解消や体温上 昇からの免疫力アップを目指すクラス。	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 で	無料	500	●	●	●
69	12月	28日(日) 15:00~ 16:00	骨盤リラックスヨガ	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23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。心と身体の不調を予防・解消 していきます。	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 で	無料	500	●	●	●
70	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	●	●	●
71	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	●	●	●

	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
72	1月	9日(金) 10:00~12:00	高齢男性でも作れる簡単栄養ごはん	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	管理栄養士が提案する簡単栄養ごはん!レシピ持ち帰りできます。 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	100円から (運営協力金)	500	●	●	●
73	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	●	●	●
74	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	●	●	●
75	1月	13日(火) 10:30~11:30	食品添加物あれこれ	誰でも	ポンツリーカ フェ(山形市 七日町1-1-1)	なし	気になるけどよくわからない食品添加物!管理栄養士が解説します。 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	不要 (飲み物・ 駐車場有 料)	500	●	●	●
76	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	●	●	●
77	1月	16日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険 10「ショートステイ」	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	介護保険を学ぶシリーズ、今回は「 ショートステイ」。短期間お泊りするサービスです。 講師:短期入所事業所連絡会 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	●	●	●

	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
78	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	●	●	●
79	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。	山形県エアロビク協会 090-3369-4182	要 お電話で	1,000円	500	●	●	●
80	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	●	●	●
81	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 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	●	●	●
82	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	●	●	●
83	1月	23日(金) 10:00~12:00	からだも気持ちもスッキリ体操	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八 日町1-3- 47)	なし	寒さに負けずに、軽体操で身体を温め、カラダもココロも元気になりましょう。講師:ダンススペース主宰	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
84	1月	24日(土)	ワクワクこどもクッキング	小学生とその保護者	出羽コミセン	あり	山形市食生活改善推進協議会が各地区で主催する小学生向けの食事の調理実習です。 公民館・コミセンだよりに開催日、申し込み方法が掲載されるのでご確認ください。	山形市食生活改善推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7273	要	要(1人500円程度)	500	●	●	●
85	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	●	●	●
86	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	●	●	●
87	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	●	●	●
88	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 を受講なさった方	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	●	●	●
89	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	●	●	●

	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
90	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	●	●	●
91	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	●	●	●
92	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	●	●	●
93	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	●	●	●
94	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	●	●	●
95	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	●	●	●

	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
96	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	●	●	●
97	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	●	●	●
98	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	●	●	●
99	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	●	●	●
100	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	●	●	●
101	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
102	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	●	●	●
103	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	●	●	●
104	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	●	●	●
105	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	●	●	●
106	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	●	●	●
107	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	●	●	●

	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
108	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	●	●	●
109	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	●	●	●
110	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	●	●	●
111	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	●	●	●
112	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	●	●	●