

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	3月 2日(月) 10:00~11:30	大郷コミセン体操教室	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	無料	500	●	●	●
2	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」「ベビヨーガ体操」「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	●	●	●
3	3月 4日(水) 10:00~11:30	さわやか体操	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	無料	500	●	●	●
4	3月 6日(金) 10:00~11:00 (9:30開場)	座ってできるタキミカ体操	16歳以上の方	やまぎん県民ホール (山形市双葉町1-2-38)	25名	SUKSKマイスター中沢智治が、椅子に座ったまま、誰でも簡単にできる「タキミカ体操」をご案内させていただきます。	株式会社パワーエージング 023-600-0420	要申込 お電話で	2,200円 (税込)	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
5	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	●	●	●
6	3月	9日(月) ~13日(金)	自殺対策強化月間の 啓発パネル展示	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	3月は「自殺対策強化月間」です。 山形市では、月間に合わせてパネル展 示や啓発物の配布等を行います。クイ ズに解答していただくと、先着で SUKSKポイント100ポイントをプレゼン トします。	山形市精神保健・感 染症対策室 精神保健係 023-616-7275	不要	無料	100	●		
7	3月	9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やります。	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	●	●	●
8	3月	9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	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
9	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	●	●	●
10	3月	10日(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	無料	500	●	●	●
11	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 023-645-9070	不要	無料	500	●	●	●
12	3月	11日(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	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
13	3月	11日(水) 10:30~ 11:30	春からの体力づくり！まずは握力測ってみませんか？	誰でも	萬屋薬局 Pinus (山形市七日町1-2-35ピノビル1階)	10名	少しずつ春の陽気を感じ始める季節。冬ごもりしていた方も運動への関心が高まってきているのでは？春は体力づくりに絶好の季節！健康運動指導士の秋葉先生と一緒に楽しく運動を始めませんか？	萬屋薬局Pinus 電話 023-676-7425	要(申込方法：電話または店頭にて)	1,000円(ドリンク券付)	500	●	●	●
14	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	●	●	●
15	3月	13日(金) 10:00~12:00	オーラルフレイルって何？～おいしく、楽しくそして安全に食べるために～	誰でも	コミュニティ Sala 1階(山形市八日町1-3-47)	なし	いつまでも美味しく食べるために歯科衛生士と口を動かしながら楽しく学びませんか？ 講師：山形県歯科衛生士会	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	3月	13日(金) 10:00~11:00 (9:30開場)	座ってできるタキミカ体操	16歳以上の方	やまぎん県民ホール(山形市双葉町1-2-38)	25名	SUKSKマイスター中沢智治が、椅子に座ったまま、誰でも簡単にできる「タキミカ体操」をご案内させていただきます。	株式会社パワーエイジング 023-600-0420	要申込 お電話で	2,200円(税込)	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	3月	15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	10名	いたみについて学ぼう【いたみ×運動編】 病院を受診する一番の理由「いたみ」。身体面や精神面などたくさんの要因がある中で痛み緩和に導くアプローチ方法が様々あります。今回は【いたみ×運動編】についてお話しします。	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	●	●	●
18	3月	16日(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 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	無料	500	●	●	●
19	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	●	●	●
20	3月	16日(月) 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	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
21	3月	17日(火) 10:30~11:30	血管を若々しく! ※血管年齢測定会 同時開催	誰でも	ポンツリーカ フェ(山形市 七日町1-1- 1)	なし	あなたの血管年齢は? 血管年齢を測定して血管を若々しく 保つ秘訣を学びましょう。 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@gma il.com	不要	不要 (飲み物・ 駐車場有 料)	500	●	●	●
22	3月	18日(水) 10:00~11:30	さわやか体操	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	無料	500	●	●	●
23	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	●	●	●
24	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	●	●	●

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	
25	3月	22日(日) 14:30~15:45	耳鼻咽喉科月間市民公開講座 『お顔とお鼻のトラブル早期発見!生活を守る耳鼻科の最新知識』	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	100名程度	日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では毎年3月を耳鼻咽喉科月間とし、耳鼻咽喉科疾患や健康の大切さを広く知っていただくための講演会等の啓発活動を行っております。今年は『生活を守る!』をテーマに掲げ顔面神経麻痺、副鼻腔炎について講演します。	山形大学医学部耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座	不要	無料	500	●	●	●
26	3月	23日(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	無料	500	●	●	●
27	3月	23日(月) 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	無料	500	●	●	●
28	3月	24日(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	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	
29	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	●	●	●
30	3月	27日(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	無料	500	●	●	●
31	3月	27日(金) 10:00~11:00 (9:30開場)	座ってできるタキミカ体操	16歳以上の 方	やまぎん県 民ホール (山形市双 葉町1-2- 38)	25名	SUKSKマイスター中沢智治が、椅子に座ったまま、誰でも簡単にできる「タキミカ体操」をご案内させていただきます。	株式会社パワーエイ ジング 023-600-0420	要申込 お電話で	2,200円 (税込)	500	●	●	●
32	3月	27日(金) 10:00~12:00	知って備える介護保険 12「元気あつぷ教室・ おいしく栄養あつぷ訪 問」	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の最後は山形市オリジナルの介護予防事業の紹介です。ちょっと体力に自信がなくなってきた方におすすめの講座です。 講師:元気あつぷ教室 事業所連絡会代表/おいしく栄養あつぷ訪問 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
33	3月	27日(金) 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	無料	500	●	●	●
34	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	●	●	●