

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(問合せ先)	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	5月	2日(土) 15:00~16:00	腸活ヨガ	どなたでも ご参加いた できます	ジル 桧町店	28名	腸を活活性化させ、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 話ください)	無料	500	●	●	●
2	5月	3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 できます	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 話ください)	無料	500	●	●	●
3	5月	7日(木) 10:00~10:45	モルック教室	どなたでも ご参加いた できます	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	●	●	●
4	5月	9日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	どなたでも ご参加いた できます	西消防署 多目的ホー ル	30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	●	●	●
5	5月	9日(土) 14:00~15:00	スポーツ コンディショニング セミナー【サッカー編】	どなたでも ご参加いた できます	やまがた トレーニング ジム	5名 (ご家族 も一緒 にOK)	種目別にケガをしない身体づくりやパ フォーマンス向上にむけてのからだの使 い方やケア方法について学べるセミナー です。(実技あり)	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	●	●	●

	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	5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 話ください)	無料	500	●	●	●
7	5月	10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 話ください)	無料	500	●	●	●
8	5月	11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	●	●	●
9	5月	11日(月) Aクラス 18:30~19:30 Bクラス 19:40~20:40	トワイライトヨガ&スロー エアロビック講座	どなたでも ご参加いた だけます	やまぎん県民 ホール2階練 習室2 他	15名	位置に血の疲れた体を癒すヨガと、明 日への活力を養うスローエアロビックを 行います。プロジェクターで投影された星 空や夕日の映像が、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	1,000円	500	●	●	●
10	5月	12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	5月	12日(火) 10:30~11:30	ご存知ですか?あなたの 地域の地域包括支援 センター	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	高齢者の相談窓口、地域包括支援セ ンターについて学びましょう 講師:さくら地域包括支援センター	NPO法人 暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmai l.com	不要	不要 (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
12	5月	5月12日から6月30日までの毎週火曜(全8回) 10:00~12:00	はつらつ体操教室	全て参加可能な60歳以上の山形市民	福祉文化センター(東部公民館)	30名	フィットネスインストラクター指導による運動不足解消を目的とした体操教室です。	福祉文化センター(東部公民館) 023-642-5181	要(申込方法:電話)既に締切しています。	168円(保険代)	500	●	●	●
13	5月	13日(水) 10:00~11:00	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	地震災害について考える防災セミナーです。	やまがたトレーニングジム Tel.023-616-6177	要(申込方法:お電話023-616-6177)	無料	500	●	●	●
14	5月	13日(水) 10:30~11:30	歩くチカラ、身につけよう!	誰でも	萬屋薬局 Pinus (山形市七日町1-2-35ピノスビル1階)	10名	暖かくなってきて、外を歩きたいと感じる日も増えてきたのではないのでしょうか?実際に歩き始めるその前に、歩くチカラは身につけているのでしょうか?健康運動指導士の秋葉先生と一緒に、楽しみながら動いてみましょう!	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	●	●	●
15	5月	13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	●	●	●
16	5月	13日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	18歳以上の山形市民	大曽根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	●	●	●
17	5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	●	●	●

	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	5月	14日(木) 10:00~12:00	睡眠の不思議 ぐっすり眠れるには?	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	睡眠は健康の秘訣。ぐっすり眠るためのコツを学びましょう。 講師:暮らしの保健室やまがた 保健師	NPO法人 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	●	●	●
19	5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。お電話ください)	無料	500	●	●	●
20	5月	17日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命 I	どなたでもご参加いただけます	西消防署 多目的ホール	30名	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に成人に対するの応急手当)	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	●	●	●
21	5月	17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。お電話ください)	無料	500	●	●	●
22	5月	18日(月) 9:30~11:30	第1回まちなか再発見! ウォーキング	どなたでもご参加いただけます	悠創の丘周辺	20名	悠創の丘周辺を運動普及推進員と約3kmウォーキングします。	山形市健康増進課 SUKSK推進係 023-616-7271	要 お電話で5月11日(月)まで	無料	500	●	●	●
23	5月	18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	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
24	5月	18日(月) 10:00~11:30	高齢者健康教室	どなたでも ご参加いた だけます	元木公民館	30名	元木公民館・ざおう包括・たきやま包 括の共催の介護予防事業です。	元木公民館 023-631-6551	要(申込方 法:電話)	無料	500	●	●	●
25	5月	18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	●	●	●
26	5月	20日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	18歳以上 の 山形市民	村木沢コミュ 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	●	●	●
27	5月	20日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでも ご参加いた だけます	山形市総合 スポーツセン ター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。 体に優しくシンプルで簡単。気分が上 がり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されます。	山形県エアロビク協 会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●
28	5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	●	●	●
29	5月	21日(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	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	5月	23日(土) 10:00~11:00	健康づくり講演会	どなたでも ご参加いた だけます	西部公民館	50名	デジタル社会における目の健康	西部公民館 023-645-1223	不要	無料	500	●	●	●
31	5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 桜町店	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。	ジル桜町 (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	●	●	●
32	5月	24日(日)	楽天イーグルス ファームリーグ公式戦	どなたでも ご参加いた だけます	きらやかスタ ジアム	なし	市民が身近にプロ野球の試合を観戦 いただけます。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 023-641-1212	不要	無料	500	●	●	●
33	5月	24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 話ください)	無料	500	●	●	●
34	5月	25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	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
35	5月	26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	●	●	●
36	5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	●	●	●
37	5月	28日(木) 10:00~12:00	からだも気持ちもスッキリ 体操 ~骨盤底筋も鍛えてみ よう!~	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	骨盤底筋を鍛えるといいこといっぱい。 軽体操でカラダもココロも元気に。 講師:ダンススペース主宰	NPO法人 暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gmai l.com	不要	100円から (運営協 力金)	500	●	●	●
38	5月	28日(木) 10:30~11:30	リズムに乗って運動	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	●	●	●
39	5月	29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	●	●	●

	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
40	5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。お電話ください)	無料	500	●	●	●
41	5月	31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。お電話ください)	無料	500	●	●	●
42	6月	3日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでも ご参加いただけます	山形市総合 スポーツセンター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。体に優しくシンプルで簡単。気分が上がり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されます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●
43	6月	5日(金) 14:00~15:30	介護予防教室 「耳からの健康講座」	65歳以上の山形市民とその家族	総合福祉センター2階交流ホール	100名	「加齢性難聴」や「聴こえのフレイル」、聴こえにくい人への対応等について学ぶ講座です。 講師:補聴器相談医・言語聴覚士・認定補聴器技能者	山形市長寿支援課 予防推進係 023-641-1212	要(申込方法:5/8~長寿支援課へ電話)	無料	500	●	●	●
44	6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 ご参加いただけます	西消防署 多目的ホール	30名	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に小児に対するの応急手当)	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	●	●	●
45	6月	8日(月) 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	「知って防ごう!熱中症対策セミナー」暑さが厳しくなる季節に備えて、健康を守るための「熱中症対策」のポイントを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	●	●	●

	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
46	6月	8日(月) Aクラス 18:30~19:30 Bクラス 19:40~20:40	トワイライトヨガ&スローエアロビック講座	どなたでもご参加いただけます	やまぎん県民ホール2階練習室2 他	15名	位置に血の疲れた体を癒すヨガと、明日への活力を養うスローエアロビックを行います。プロジェクターで投影された星空や夕日の映像が、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	1,000円	500	●	●	●
47	6月	9日(火) 10:00~11:30	江南大人の学び場 第1回 「SUKSK生活はじめませんか?教室」	どなたでもご参加いただけます	江南公民館	20名	お酒と上手に付き合う健やかな暮らしと山形市の健康ポイント事業SUKSKについて詳しく紹介します	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:電話・窓口)	無料	500	●	●	●
48	6月	11日(木) 10:00~12:00	聞いて安心認知症のほなし...	誰でも	コミュニティ Sala 1階 (山形市八日町1-3-47)	なし	なったら怖いではなく、知らないから怖いのかも。認知症について学びましょう。講師おれんじサポートチームこころ	NPO法人 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	●	●	●
49	6月	11日(木) 12日(金)	学校給食紹介展	どなたでもご参加いただけます	山形市役所 1階エントランスホール	なし	小中学校の給食や調理器具等の展示、学校給食ができるまでの映像放映	山形市 学校給食センター 023-644-4325	不要	無料	100	●		
50	6月	13日(土) 10:00~16:00	令和8年度在宅医療・介護推進フォーラム	どなたでもご参加いただけます	山形国際交流プラザ ビッグウイング	講演会のみ 350名	住民の皆様やそのご家族様が医療や介護が必要になっても自分らしい暮らしを継続し、またその準備や心構えができるよう、講演会や展示・ミニ講座を通して在宅医療に関する様々なサービスや相談先等の情報の周知啓発を行います。	山形市医師会 在宅医療・介護連携室「ポピー」 023-641-5555	講演会のみ要	無料	500	●	●	●
51	6月	14日(日) 9:00~13:00	慶長出羽合戦の激戦地をめぐるふたばるく	約2時間のトレッキングが可能な方	元双葉小学校(大字門伝)	30名	歴史講話とおかぐら山・女子林トレッキング	山形市企画調整課 プロジェクト推進係 023-641-1212	要(申込方法:5/15~電話で元双葉小学校管理委員会(080-2830-2860)へ ※申し込み受け付けは午前	1,000円 (保険料及びそば昼食代)	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
52	6月	14日(日) 9:30~12:30	第25回健康ウォークラリー大会	どなたでもご参加いただけます	山形市江南・江俣地区	先着25チーム (1チーム2~4名)	家族や仲間と一緒に、3~4km程度のウォーキング。 指定されたコース中のクイズやゲームを楽しみながらゴールを目指しましょう!	山形市健康増進課 SUKSK推進係 023-616-7271	要 お電話で 6月10日 (水) まで	無料	500	●	●	●
53	6月	17日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでもご参加いただけます	山形市総合スポーツセンター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。体に優しくシンプルで簡単。気分が上がり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されます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●
54	6月	21日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命 I	どなたでもご参加いただけます	西消防署 多目的ホール	30名	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に成人に対するの応急手当)	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	●	●	●
55	6月	22日(月) 10:00~11:30	高齢者健康教室	どなたでもご参加いただけます	元木公民館	30名	元木公民館・ざおう包括・たきやま包括の共催の介護予防事業です。	元木公民館 023-631-6551	要(申込方法: 電話)	無料	500	●	●	●
56	6月	22日(月) 10:00~12:00	楽しく学ぶ認知症予防講座	65歳以上の山形市民	東部公民館	20名	明治安田生命保険相互会社社員からの講演・運動	東部公民館 023-642-5181	要(申込方法: 広報やまがたでお知らせする)	無料	500	●	●	●
57	6月	23日(火)	楽天イーグルス パ・リーグ公式戦	どなたでもご参加いただけます	きらやかスタジアム	なし	市民が身近にプロ野球の試合を観戦いただけます。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 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
58	6月	24日(水) 10:00~12:00	健やかいきいき講座	どなたでも ご参加いただけます	中央公民館	先着30人	スローエアロビックによる体操	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。)	無料	500	●	●	●
59	6月	24日(水) 10:00~13:00	心身を整える夏の薬膳	60歳以上の山形市民	福祉文化センター(東部公民館)	18名	夏に適した薬膳料理を通じて、身近な食材で簡単にできるセルフケアを学び実践します。	福祉文化センター(東部公民館) 023-642-5181	要(申込方法:広報やまがたで広報します)	1,000円程度	500	●	●	●
60	6月	25日(木) 10:00~12:00	ゲームと笑いでリフレッシュ	誰でも	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	NPO法人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	●	●	●
61	6月	28日(日)	薬を使わない慢性疲労の治し方	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	長引くだるさ、体調不良ありませんか?それは慢性疲労のせいかも。慢性疲労を解消するために有効な治療法やセルフケアを堀田修医師がご紹介します。諦めずに方策を探せば必ず回復への道に辿り着きます。	ソフトカイロプラクティック宮町整体院 0120-537-656	要 当日でも可	無料	500	●	●	●
62	7月	1日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでも ご参加いただけます	山形市総合スポーツセンター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。体に優しくシンプルで簡単。気分が上がり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されます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●
63	7月	2日(木) 10:00~	江南大人の学び場 第2回「女性のための健康づくり応援教室」	どなたでも ご参加いただけます	江南公民館	20名	毎日をイキイキと暮らすためのポイントを学びます	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:電話・窓口)	無料	500	●	●	●

	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
64	7月	4日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	どなたでも ご参加いた だけます	西消防署 多目的ホー ル	30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	●	●	●
65	7月	7月10日~ 8月16日	願いちょうちんやっしょま かしプロジェクト	どなたでも ご参加いた だけます	山形駅前大 通りエリア	なし	十日町歌懸稲荷神社境内等にポイン 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	●	●	●
66	7月	13日(月) Aクラス 18:30~19:30 Bクラス 19:40~20:40	トワイライトヨガ&スロー エアロビック講座	どなたでも ご参加いた だけます	やまぎん県民 ホール2階練 習室2 他	15名	位置に血の疲れた体を癒すヨガと、明 日への活力を養うスローエアロビックを 行います。プロジェクターで投影された星 空や夕日の映像が、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	1,000円	500	●	●	●
67	7月	15日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでも ご参加いた だけます	山形市総合 スポーツセン ター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。 体に優しくシンプルで簡単。気分が上 がり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されます。	山形県エアロビック協 会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●
68	7月	16日(木) 10:00~12:00	みんなでいきいき健康 生活講座 「身体の中からいきいき 血管教室」	どなたでも ご参加いた だけます	江南公民館	20名	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	●	●	●
69	7月	16日(木) 14:30~	杏さ~くるの会「骨粗鬆 症対策 コツコツ体操」	どなたでも ご参加いた だけます	杏リウマチク リニック (山形市桧 町2-6-27)	20名程 度	骨粗鬆症予防のための食事・運動に 関する講話と運動を実践します。	杏リウマチクリニック 023-666-3130	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	7月	17日(金)・24日(金) 10:00~12:00	リフレッシュ講座【全2回】	2回とも参加できる、市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方	中央公民館	先着10人	ヨガを楽しむ	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	●	●	●
71	7月	18日(土)~20日(月) 8時間×3	応急手当普及員講習Ⅰ	どなたでもご参加いただけます	西消防署多目的ホール	30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	●	●	●
72	7月	20日(月) 14:00~15:00	頭頸部外科月間 市民公開講座「のど・口・首のがんを知る~頭頸部がんのサインを見逃さない~」	どなたでもご参加いただけます	山形テルサ大会議室	50名程度	日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、毎年7月27日が「世界頭頸部がんの日」であることから、毎年7月を「頭頸部外科月間」とし、頭頸部がんの予防と啓発活動を行っております。その一環として、「のど・口・首のがんを知る」と題し市民公開講座を開催いたします。	山形大学医学部耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座 023-628-5380	不要	無料	500	●	●	●
73	7月	22日(水) 13:30~15:00	お口若がり講座	65歳以上の山形市民	東部公民館	20名	歯科医からの講演・口の体操	東部公民館 023-642-5181	要(申込方法:広報やまがたでお知らせする)	無料	500	●	●	●
74	7月	26日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	どなたでもご参加いただけます	西消防署多目的ホール	30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	●	●	●
75	8月	1日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	どなたでもご参加いただけます	西消防署多目的ホール	30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
76	8月	2日(日)	市民登山	どなたでもご参加いただけます	月山縦走	25名	多くの市民に親しまれる安心安全な登山を行います。	山形市体スポーツ推進員協議会スポーツ課スポーツ企画係 023-641-1212	要	要(参加費:5,000円)	500	●	●	●
77	8月	4日(火)	花笠サマーフェスティバル	どなたでもご参加いただけます	七日町大通り	なし	会場周辺(山形市役所、紅の蔵、Q1)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	200×3	●		
78	8月	5日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでもご参加いただけます	山形市総合スポーツセンター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。体に優しくシンプルで簡単。気分が上がり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されます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●
79	8月	10日(月) Aクラス 18:30~19:30 Bクラス 19:40~20:40	トワイライトヨガ&スローエアロビック講座	どなたでもご参加いただけます	やまぎん県民ホール2階練習室2 他	15名	位置に血の疲れた体を癒すヨガと、明日への活力を養うスローエアロビックを行います。プロジェクターで投影された星空や夕日の映像が、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	1,000円	500	●	●	●
80	8月	16日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命I	どなたでもご参加いただけます	西消防署 多目的ホール	30名	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に成人に対するの応急手当)	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	●	●	●
81	8月	19日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでもご参加いただけます	山形市総合スポーツセンター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。体に優しくシンプルで簡単。気分が上がり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されます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要	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
82	8月	19日(水) 13:30~15:00	江南大人の学び場 第3回 「お口若返り教室」	どなたでも ご参加いた だけます	江南公民館	20名	歯科医師、歯科衛生士による講話と お口の体操を学びます	江南公民館 023-684-4428	要(申込方 法:電話・ 窓口)	無料	500	●	●	●
83	8月	21日(金) 22日(土)	サマースキージャンプ蔵 王大会	どなたでも ご参加いた だけます	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。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 023-641-1212	不要	無料	500	●	●	●
84	9月	5日(土) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	どなたでも ご参加いた だけます	西消防署 多目的ホ ール	30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	9月	5日(土) 9:00~12:00	江南大人の学び場 第4回 「初秋の植物野鳥観察 教室@悠創の丘」	どなたでも ご参加いた だけます	悠創の丘	20名	多様な植物が生い茂る初秋の悠創の 丘を散策し、植物と野鳥観察を行いま す。	江南公民館 023-684-4428	要(申込方 法:電話・ 窓口)	無料	500	●	●	●
86	9月	14日(月) Aクラス 18:30~19:30 Bクラス 19:40~20:40	トワイライトヨガ&スロ ーエアロビック講座	どなたでも ご参加いた だけます	やまぎん県民 ホール2階練 習室2 他	15名	位置に血の疲れた体を癒すヨガと、明 日への活力を養うスローエアロビックを 行います。プロジェクターで投影された星 空や夕日の映像が、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	1,000円	500	●	●	●
87	9月	16日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでも ご参加いた だけます	山形市総合 スポーツセン ター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。 体に優しくシンプルで簡単。気分が上 がり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されます。	山形県エアロビック協 会 090-3369-4182	要	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
88	9月	17日(木) 14:30~	杏さ~くるの会「初心者でもモルック大会」	どなたでもご参加いただけます	杏リウマチクリニック (山形市桜町2-6-27)	20名程度	生涯スポーツ「モルック」を行います。初心者でも試合形式でモルックを楽しめます。	杏リウマチクリニック 023-666-3130	要 お電話で	無料	500	●	●	●
89	9月	12日(土)~ 13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	30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	●	●	●
90	9月	27日(日) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	どなたでもご参加いただけます	西消防署 多目的ホール	30名	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に成人に対するの応急手当)	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	9月	30日(水) 13:00~14:00	スローエアロビック教室	どなたでもご参加いただけます	山形市総合スポーツセンター 軽運動場	40名	健康寿命の延伸を目的とした軽運動。体に優しくシンプルで簡単。気分が上ががり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されます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要	500円	500	●	●	●