

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	10月	1日(木) 10:00~12:00	楽しく歩こう!ルディックウォーキング体験講座①	どなたでもご参加いただけます	西部公民館	15名	2本の専用ポールを用いたフィンランド生まれのウォーキング体験(初心者向け2kmコース)	西部公民館 023-645-1223	不要	無料	500	●	●	●
2	10月	3日(土) 8:45~12:00	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	ネッツえがおフィールド(山形市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	●	●	●
3	10月	3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	●	●	●
4	10月	3日(土) 13:30~15:30	江南大人の学び場 第5回 「県産食材を使った手作りみそ教室」	どなたでもご参加いただけます	江南公民館	20名	県産食材を使った美味しい「手作りみそ」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	●	●	●

	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	10月	4日(日)	山形まるごとマラソン	どなたでもご参加いただけます	市総合スポーツセンター	6000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。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 023-641-1212	要(申込方法:)	要(申込方法:)	500	●	●	●
6	10月	4日(日)	山形まるごとマラソン	まるごとマラソンボランティア	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に関わることで、スポーツ大会を支えて楽しみましょう。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 023-641-1212	要(申込方法:)	無料	500	●	●	●
7	10月	7日(水) 10:00~12:00	楽しく歩こう!ルディックウォーキング体験講座②	どなたでもご参加いただけます	西部公民館	15名	2本の専用ポールを用いたフィンランド生まれのウォーキング体験(経験者向け4kmコース)	西部公民館 023-645-1223	不要	無料	500	●	●	●
8	10月	10日(土)	街なか賑わいフェスティバル	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	●	●	●
9	10月	10日(土)~ 12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	●	●	●

	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
10	10月	11日(日)	スポーツフェスタ	どなたでもご参加いただけます	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。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 023-641-1212	要(申込方法:事前申込有)	無料	500	●	●	●
11	10月	18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	●	●	●
12	10月	19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	●	●	●
13	10月	19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	●	●	●

	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
14	11月	7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	●	●	●
15	11月	9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 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	●	●	●
16	11月	15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	●	●	●
17	11月	15日(日) 10:30~14:50	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	山形市総合 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	●	●	●

	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	11月	19日(木) 14:30~	杏さ〜くる「免疫力アップラフターヨガ」	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	笑いと免疫に関する講話とラフター(笑い)ヨガを実践します。	杏リウマチクリニック 023-666-3130	不要	無料	500	●	●	●
19	11月	21日(土) 10:00~12:00	江南大人の学び場 第6回 「歌って健康!若返りポイントトレーニング教室」	どなたでもご参加いただけます	江南公民館	20名	声を出して、いつまでも動ける若々しい身体を作ります。	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:電話・窓口)	無料	500	●	●	●
20	11月	26日(木) 27日(金) 18:30~	健康教室	山形市職員厚生会の会員	山形市庁舎 11階大会議室	120名程度	みその効能について学びながら、手作りみそを作る。	山形市 職員厚生会事務局 (職員課厚生係) 023-641-1212	要(申込方法:グループウェアのインフォメーションでお知らせ)	2000円程度(材料代)	500	●	●	●
21	12月	5日(土) 9:00~11:00	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
22	12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	●	●	●
23	12月	20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	●	●	●
24	12月	21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	12月	24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。	山形県エアロビク協会 090-3369-4182	要	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
26	1月	9日(土) 9:00~11:00	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	●	●	●
27	1月	18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 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	●	●	●
28	1月	19日(火) 20日(水)	女子スキージャンプワ ールドカップ	どなたでも ご参加いただけます	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。	山形市スポーツ課 スポーツ交流係 023-641-1212	不要	無料	500	●	●	●
29	1月	24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	●	●	●

	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	2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	●	●	●
31	2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	●	●	●
32	2月	14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	30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	●	●	●
33	2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
34	2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・ぞおう包括・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	●	●	●
35	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 ご参加いただけます	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	●	●	●
36	3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	●	●	●
37	3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	●	●	●

	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
38	3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	●	●	●