

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	8月	1日(土) 15:00~16:00	骨盤調整ヨガ	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置に導くことで体全体のバランスを整えます。 姿勢を改善し、心と体の不調を予防・解消していきます。	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	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	●	●	●
3	8月	1日(土) 10:00~12:00	オーラルフレイル予防 「くちビルディング選手権R」	どなたでも ご参加いただけます	まちなか保健 室八日町 (山形市八 日町1-3- 47-101)	なし	楽しくゲームをしながらお口のフレイル予防をします。小さいお子様から高齢者までどなたでも参加できるゲームです。 講師:NPO法人地域健康プラン	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	●	●	●
4	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	●	●	●
5	8月	2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	●	●	●

	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	8月	3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	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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
7	8月	5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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
8	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	●	●	●
9	8月	6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	●	●	●
10	8月	7日(金) 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	「更年期との上手な付き合い方」についてのセミナーです。	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	●	●	●
11	8月	8日(土) 15:00~16:00	骨盤調整ヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置に導くことで体全体のバランスを整えます。 姿勢を改善し、心と体の不調を予防・解消していきます。	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	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問合わせ先)	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	8月	9日(日) 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	身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します。	男女共同参画セン ター 「ファール」 023-645-8077	要 (e申請)	21円 (保険料)	500	●	●	●
13	8月	9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	●	●	●
14	8月	10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 催する健康体操教室です。	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	8月	12日(水) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命 I	一般市民	市民防災セ ンター	10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	●	●	●
16	8月	13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	●	●	●
17	8月	17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 催する健康体操教室です。	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
18	8月	19日(水) 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(鈴川ふれあい館)	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(4ブロック)が主催する健康体操教室です。	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	8月	20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	●	●	●
20	8月	22日(土) 15:00~16:00	骨盤調整ヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 桧町店	29名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置に導くことで体全体のバランスを整えます。 姿勢を改善し、心と体の不調を予防・解消していきます。	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	●	●	●
21	8月	22日(土) 15:00~16:00	スポーツ コンディショニング セミナー	小学生~中学生	やまがたトレーニングジム	5名	種目別の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からだの使い方やケア方法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	●	●	●
22	8月	23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	●	●	●
23	8月	24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)が主催する健康体操教室です。	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	8月	25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 (楯山なかま館)	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(4ブロック)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
25	8月	26日(水) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	一般市民	市民防災センター	10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	●	●	●
26	8月	27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	●	●	●
27	8月	28日(金)	第4回山形市グラウンド・ゴルフレディース大会	女性	コンフォートヤマガタグラウンド・ゴルフ場	96名	山形市グラウンド・ゴルフ協会主催の大会です。	山形市グラウンド・ゴルフ協会	要	700円	500	●	●	●
28	8月	28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)が主催する健康体操教室です。	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	●	●	●
29	8月	28日(金) 10:30~11:30	リズムにのって運動	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)が主催する健康体操教室です。	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	8月	29日(土) 15:00~16:00	骨盤調整ヨガ	どなたでも ご参加いただけます	ジル 桧町店	29名	骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい位置 に導くことで体全体のバランスを整えま す。 姿勢を改善し、心と体の不調を予防・ 解消していきます。	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	●	●	●
31	8月	30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	●	●	●
32	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	●	●	●
33	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	●	●	●
34	9月	7日(月) 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	セミナー内容「より良い睡眠のための健 康教室」 不眠を予防し、睡眠の質を高めよう	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	●	●	●
35	9月	8日(火) 10:30~11:30	秋バテを防ぐために	どなたでも ご参加いただけます	まちなか保健 室七日町 (山形市 七 日町1-1-1 ポンツリーカ フェ内)	なし	暑い夏を乗り切りホッとした秋、秋バテ 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 管理栄 養士	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	9月	9日(水) 9:00~12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	一般市民	市民防災セ ンター	10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	●	●	●
37	9月	9日(水) 10:30~11:30	タオル1枚あれば、どこで もエクササイズ!	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	暑い、雨が降る、クマが出る、、、運動が したくても、外に出られない・出にくい日 が増えてきましたね。そんな時でも、タオ ル1枚あればエクササイズできるんです! 健康運動指導士の秋葉先生と一緒に 楽しく学びましょう!	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	●	●	●
38	9月	10日(木) 10:15~11:15	健康のために知っておき たい "市販薬&サプリメント"	どなたでも ご参加いた だけます	まちなか保健 室八日町 (山形市八 日町1-3- 47-101)	なし	薬剤師が講師です。気軽に使っている 市販薬とサプリメントについて学びましょ う。 個別に相談したい方はお薬手帳をご 持参ください。 講師:HAPPY LIFE 薬剤師 今井	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	●	●	●
39	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	●	●	●
40	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	●	●	●
41	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
42	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 (山形市松町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	●	●	●
43	9月	24日(木) 10:15~11:15	イスに座っていきいき体操	どなたでもご参加いただけます	まちなか保健室八日町 (山形市八日町1-3-47-101)	なし	椅子に座って楽しく身体を動かし、パワーアップしましょう! 講師:Feel 健康運動指導士	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	●	●	●
44	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	●	●	●
45	9月	28日(月) ① 10:00~10:45 ②13:00~13:45	産後ママのための骨盤ケア 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	●	●	●
46	9月	29日(火) 10:00~11:00	愛らんど健康講座 シニアヨガ	65歳以上の山形市民	東沢コミセンホール	20名	シニアヨガ体験 シニア世代の方がヨガと出会い、ヨガを通じて健康になることをサポートします!	済生会愛らんど 地域包括支援センター	要(申込方法:愛らんどあて電話かメール)	無料	500	●	●	●
47	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	●	●	●