

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	9月	2日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	どなたでも ご参加いた できます	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	●	●	●
2	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 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	●	●	●
3	9月	5日(土) 15:00~16:00	姿勢改善ゆる ピラティス	どなたでも ご参加いた できます	ジル 桧町店	28名	姿勢を良くするため、体幹を意識しなが ら、ゆるく楽しむピラティスレッスンとなっ ています。	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	●	●	●
4	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 できます	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	●	●	●
5	9月	6日(日) 15:00~16:00	ポールトリートメント	どなたでも ご参加いた できます	ジル 成沢店	23名	ストレッチ用のポールを使用して身体を ほぐしていく、コンディショニングレッス ンです。	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	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	●	●	●
7	9月	7日(月) 10:00~11:30	大郷コミセン体操教室	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●
8	9月	8日(火) 10:00~11:30	楽しく運動しよう!!	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●
9	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@gmail.com	不要	不要 (飲み物・駐車場有料)	500	●	●	●
10	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	●	●	●
11	9月	9日(水) 10:00~11:30	健康体操教室	どなたでも ご参加いただけます	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
12	9月	9日(水) 10:10~11:00	地域健康づくり講座	どなたでも ご参加いただけます	南山形コミュニティセンター	60名	知って備えるもしものときのガン 講師:明治安田生命山形支社 木村 蒔希 氏	南山形地区福祉協 力員連絡協議会 080-2824-5598	不要	無料	500	●	●	●
13	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	●	●	●
14	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@gmail .com	不要	100円から (運営協力金)	500	●	●	●
15	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	●	●	●
16	9月	12日(土) 10:00~12:00	南部キッチン	どなたでも ご参加いただけます	南部公民館	15名	地元の食材を使った調理実習	南部公民館 023-641-6701	要:南部公 民館へ電話 等	無料	500	●	●	●
17	9月	12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
18	9月	14日(月) 10:00~11:00	嶋南体操教室	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●
19	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	●	●	●
20	9月	15日(火) 10:00~11:30	健康体操教室	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●
21	9月	16日(水) 10:00~11:30	さわやか体操教室	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●
22	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	●	●	●
23	9月	17日(木) 10:00~11:30	楽しく運動しよう!!	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●

	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	9月	17日(木) 10:30~11:30	リズムにのって運動	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●
25	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 (山形市桧町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	●	●	●
26	9月	19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	●	●	●
27	9月	20日(日) 15:00~16:00	ヨガベーシック	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ヨガの基本のポーズを丁寧にを行います。呼吸を意識しながら気持ちよくヨガを楽しめます。	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	●	●	●
28	9月	24日(木) 9:30~11:30	第3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	金井コミュニティセンター 集合	20名	山形市ウォーキングマップ?を基に運動普及推進員と金井地区を約4kmウォーキングします。	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	要 お電話で	無料	500	●	●	●
29	9月	24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
30	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@gmai l.com	不要	100円から (運営協 力金)	500	●	●	●
31	9月	25日(金) 10:00~11:30	健康体操教室	どなたでも ご参加いただけます	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	●	●	●
32	9月	26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 松町店	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。	ジル松町 (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	●	●	●
33	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	●	●	●
34	9月	27日(日) 15:00~16:00	ヨガベーシック	どなたでも ご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ヨガの基本のポーズを丁寧にいきます。 呼吸を意識しながら気持ちよくヨガを楽 しめます。	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	●	●	●
35	9月	28日(月) ①10:00~10:45 ②13:00~13:45	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いきます。	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	●	●	●

	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	28日(月) 10:00~11:00	出羽コミセン体操教室	どなたでも ご参加いた だけます	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	●	●	●
37	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	●	●	●
38	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	●	●	●