

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
1	10月	1日(木) 10:00～12:00	楽しく歩こう!ノルディック 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	1日(木) 13:30～15:00	仲間づくり・健康講座	第三・四・ 九地区に お住いの方	北部公民館	35名	健康でいきいきとした生活に役立つ講 話や体操教室を開催します。	地域包括支援セン ターかがやき	要 (申込方 法:9/1(火)～地 域包括 支援セン ターかが やきへ電 話)	無料	500	●	●	●
3	10月	2日(金) 9:00～11:30	山形自然ウォーキング	どなたでも ご参加いただけます	北部公民館	10名	秋の野草園内の散策	北部公民館 023-623-9073	要(申込 方法:公 民館報 でお知 らせし ます。)	不要	500	●	●	●
4	10月	2日(金) 10:00～11:30	みんなあつまれ元気広 場	どなたでも ご参加いただけます	東部公民館	30名	足の健康を維持し、トラブルを予防、改 善するためのケアを学びます。	第八地区社会福祉 協議会 080-1834-8036	要 お電話で	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
5	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	9月	3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	●	●	●
7	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	●	●	●
8	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	●	●	●
9	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	●	●	●

	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	4日(日) 13:00~15:00	うんどで健康!家族みんなで楽しくからだを動かそう!	どなたでもご参加いただけます	山形ビッグウイング	なし	家族みんなでできる体操の紹介、子どものスポーツサーキット、ヨガやボールエクササイズ体験、卓球、バドミントンでゲーム大会など、身体にいいことを紹介するイベントです。	アブルス 023-631-1147	不要	無料	500	●	●	●
11	10月	7日(水) 10:00~12:00	楽しく歩こう!ノ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	●	●	●
12	10月	8日(木) 9:00~16:00	秋の野外散策	身体障がい者手帳保持者	福祉文化センター(東部公民館)	15	日頃外出の機会が少ない障がい者に散策の体験を提供し、身体機能向上を図る。	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)	未定	500	●	●	●
13	10月	8日(木) 10:15~11:15	健康の秘訣は腸にあり。大切な腸のケア	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	健康の秘訣は腸にあり。大切な腸のケアについて学びましょう。 講師:山形ヤクルト	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	●	●	●
14	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	●	●	●

	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
15	10月	10日(日) 10:00~12:00	再発見!健康の森 ウォーキング	どなたでも ご参加いた だけます	市総合ス ポーツセン ター集合	20名	市総合スポーツセンターをスタートし、 健康の森公園周辺を1時間30分 (5km)程度巡ります。	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	●	●	●
16	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	●	●	●
17	9月	10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	●	●	●
18	10月	10日(土) 13:30~15:30	「山形県産の大豆と 米」でつくる手作りみそ 講座	どなたでも ご参加いた だけます	北部公民館	15	みそ作り	北部公民館 023-623-9073	要(申込 方法:公 民館報 でお知ら せしま す。)	4000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
19	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	●	●	●
20	10月	11日(日) 10:00~13:00	第38回健康まつり	どなたでも ご参加いただけます	至誠堂病院	約500名	体力測定、骨密度検査、健康相談、栄養企画を実施します。介護・福祉企画では、ハンドマッサージ、認知症相談コーナー、ちびっ子ナース体験コーナー等実施します。また、ステージ企画、バザー、抽選会なども行います。	第38回健康まつり事務局 023-622-7181	不要	無料	500	●	●	●
21	10月	14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	●	●	●
22	10月	15日(木) 13:30~15:00	仲間づくり・健康講座	第三・四・九地区にお住いの方	北部公民館	35名	健康でいきいきとした生活に役立つ講話や体操教室を開催します。	地域包括支援センターかがやき	要 (申込方法:9/1(火)~地域包括支援センターかがやきへ電話)	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
23	10月	18日(日) 9:00~13:00	奥山寺再発見事業「 面白山紅葉川渓谷ト レッキング」	小学3年 生~75歳	面白山	50名	面白山高原駅から紅葉川渓谷コース (約2時間)歩きます。	山寺コミュニティセン ター 023-695-2001	要	600円	500	●	●	●
24	10月	18(日) 10:00~11:30	健康講座「ヨガ」	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 1F 体育ホー ル	25名	新陳代謝や筋力アップを図り、心身と もに健康の保持増進ができるようにし ます。	男女共同参画セン ター 「ファール」 023-645-8077	要(申込 方法:e- 申請)	要(申込 方法:当 日集金)	500	●	●	●
25	10月	18日(土) 13:30~15:00	スポGOMIやまがた環 境展2026大会	どなたでも ご参加いた だけます	山形ビッグ ウイング	なし	河川や内陸から流出したごみが海岸 漂着物の原因にもなっていることを啓 発し、環境問題への意識を高めること を目的としたスポGOMI大会を開催し ます。	美しい山形最上川 フォーラム	要 詳細は ホーム ページか ら	無料	500	●	●	●
26	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	●	●	●

	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
27	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	●	●	●
28	10月	20日(火) 9:00~12:00	山形の歴史を学ぶ	どなたでも ご参加いた だけます	北部公民館	15	徒歩による市内の史跡の現地見学	北部公民館 023-623-9073	要(申込 方法:公 民館報 でお知 らせし ます。)	不要	500	●	●	●
29	10月	20日(火) 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	転ばない体づくりを学ぶ、転倒予防セミナーです。	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	●	●	●
30	10月	21日(水) 7:30~13:00	長谷堂ウィークデーハイ キング	どなたでも ご参加いた だけます	山形市長谷 堂地内	35名	長谷堂城と上杉軍の陣地跡を中心に、長谷堂合戦ボランティアガイドの会の説明を聞きながら歩きます。	長谷堂ボランティアガイドの会 090-7660-6781	要 市報でお 知らせし ます	300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
31	10月	22日(木) 10:15~11:15	音楽で心と身体&脳を リフレッシュ	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	音楽は心の栄養です。なつかしい日本 の歌を歌って、心も身体もアタマも元気 になりましょう! 講師:ピアルーム ピアノ講師 音楽療 法士	NPO法人 暮らしの保健室 やまがた kuraho.ygt@gma il.com	不要	100円か ら (運営協 力金)	500	●	●	●
32	10月	詳細のとおり	ママパパと赤ちゃんのス キンシップ教室(全2回)	原則2回と も参加でき る市民(保 護者と赤 ちゃん)	中央公民館	各コース 先着7組	【日時】 10月24日(土)・11月14日(土) 全 2回 Aコース…10:00~10:50 Bコース…11:00~11:50 【コース別赤ちゃんの月齢等】 Aコース…生後3か月位からハイハイ前 までの赤ちゃん Bコース…ハイハイ期から1歳半までの 赤ちゃん 【内容】 3B体操によるママパパのストレッチと赤 ちゃんとのスキンシップ	山形市中央公民館 023-623-2150	要(申込 方法:市 報9月 号、館報 9/1号、 市HPで お知らせ します。)	無料	500	●	●	●
33	10月	28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	●	●	●

	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	10月	29日(木) 10:00~12:00	SUKSKで歩いてみよう!山形の歴史に触れて健康づくり講座	どなたでも ご参加いただけます	中央公民館	先着30 人	市内の史跡をめぐるウォーキング。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(第6ブロック)と共催。	山形市中央公民館 023-623-2150	要(申込方法:市報10/1号、館報10/1号、市HPでお知らせします。)	無料	500	●	●	●
35	10月	29日(木) 10:00~12:00	手軽に取り組む軽運動教室	どなたでも ご参加いただけます	北部公民館	10	心身ともに軽運動でリフレッシュ(スローエアロ)	北部公民館 023-623-9073	要(申込方法:公民館報でお知らせします。)	不要	500	●	●	●
36	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	●	●	●
37	11月	7日(土) 10:00~16:00	東日本重粒子センター 施設見学会	どなたでも ご参加いただけます	山形大学医学部東日本 重粒子センター	約870名	東日本重粒子センターの次世代型重粒子線がん治療装置を公開します。	山形大学医学部東 日本重粒子センター 023-628-5576	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
38	11月	7日(土) 13:00~16:00	みんなのための肺がんま るわかり教室@山形	どなたでも ご参加いた だけます	やまぎん県 民ホール	会場200 名 web配 信あり	肺がんの予防、検診の重要性、また最 新かつ正しい肺がんの情報発信を行 います。	特定非営利活動法 人日本肺癌学会 03-6225-2776	要	無料	500	●	●	●
39	11月	7日(土) 13:30~15:15	山形大学well-being 研究所との共同講演 会	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	約200名	山形コホート研究および重粒子線治 療に関する講演会を通して、予防医 学及び最先端のがん治療に対する知 識を深めます。	山形大学医学部東 日本重粒子センター 023-628-5576	要	無料	500	●	●	●
40	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	11月	11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	●	●	●

	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
42	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	●	●	●
43	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	●	●	●
44	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 (山形市松 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	●	●	●
45	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!若返りボ イストレーニング教室」	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	●	●	●

	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
46	11月	22日(日) 10:00~12:00	手軽に取り組む軽運動 教室	どなたでも ご参加いた だけます	北部公民館	10	心身ともに軽運動でリフレッシュ(リズム 体操体験)	北部公民館 023-623-9073	要(申込 方法:公 民館報 でお知 らせし ます。)	不要	500	●	●	●
47	11月	25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	●	●	●
48	11月	26日(木) 13:30~15:30	長生きスマイル時間 やわらか体操教室	18歳以上 の山形市 民	霞城公民館	30名	インストラクターによる柔軟体操	霞城公民館 023-643-2687	要(申込 方法:電 話または 直接霞 城公民 館へ)	無料	500	●	●	●
49	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	●	●	●

	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
50	11月	27日(金) 10:00~11:30	南部軽運動部	どなたでも ご参加いただけます	南部公民館	20名	軽体操を通して心身をリフレッシュし日常生活の不調を予防しながら健康維持を図ります	南部公民館 023-641-6701	要:南部 公民館 へ電話 等	無料	500	●	●	●
51	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	●	●	●
52	12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	●	●	●
53	12月	12日(土) 10:00~12:00	はじめてのそば打ち 体験教室	どなたでも ご参加いただけます	北部公民館	10名	そば打ち体験	北部公民館 023-623-9073	要 公民館 報でお知 らせしま す	1000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
54	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	●	●	●
55	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	●	●	●
56	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	●	●	●
57	12月	23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	●	●	●

	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
58	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	●	●	●
59	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	●	●	●
60	1月	13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	●	●	●
61	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
62	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 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	●	●	●
63	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	●	●	●
64	1月	27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	●	●	●
65	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	●	●	●

	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
66	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	●	●	●
67	2月	10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	●	●	●
68	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	●	●	●
69	2月	18日(木) 13:30~15:30	長生きスマイル時間 やわらか体操教室	18歳以上の山形市民	霞城公民館	30名	インストラクターによる柔軟体操	霞城公民館 023-643-2687	要(申込方法:電話または直接霞城公民館へ)	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	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	●	●	●
71	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・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	●	●	●
72	2月	24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	●	●	●
73	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	●	●	●

	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
74	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	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	●	●	●
76	3月	10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	●	●	●
77	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	●	●	●

	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
78	3月	24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	●	●	●