No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
1	11月	1日(日) 10:00~ 13:00~	観て、感じる山形の文化 第1弾「食」	だれでも	やまがたクリエイティブシティセンター Q1	35名	映像鑑賞×食文化の体験! ⑴山形の食文化を取り上げた短編映画鑑賞 ⑵芋煮+げそ天定食を食べて山形の文化を感じる食文化体験	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 内線799	要(申込方法:申込フォームにて)	2,000円	500	●	●
2	11月	1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	●	●
3	11月	2日(月) 14:00~15:00	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	●	●
4	11月	3日(火) 10:00~14:00	やまがた街なか茶会	だれでも	霞城セントラル1階 アトリウム	なし	季節のお菓子とともにお抹茶をお楽しみいただきながら、山形の茶道文化を気軽に体験することができます。 細かい作法や服装は気にせず、気軽に、ふらっと立ち寄ってみませんか?	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 内線	不要	500円	500	●	●
5	11月	4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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
6	11月	4日(水) 10:10~11:10	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	感染症の予防について 講師:医療法人山形徳洲会病院 武田紅子氏	南山形コミュニティセンター 080-2824-5598	不要	無料	500	●	●
7	11月	6日(金) 14:00~16:30 7日(土) 10:00~16:30	やまがた文学祭 -俳句再発見- (展示)	だれでも	市民会館 展示室	なし	7日(土)には、おくのほそ道マイスターの会によるかたりも	山形市民会館 023-642-3121	不要	無料	500	●	●
8	11月	7日(土) 13:00~15:30	やまがた文学祭 -俳句再発見- (講演)	だれでも	市民会館 小ホール		第一部 山本陽史氏 一筋につながる 俳句の過去、現在、未来 第二部 佐藤琴氏 ゆるい、かわいい、でも深い 俳句の歴史と魅力	山形市民会館 023-642-3121	不要	無料	500	●	●
9	11月	7日(土) 17:00開場 18:00開演	山形フィルハーモニー交響楽団 第65回記念定期演奏会	だれでも	山形市民会館 大ホール		指揮: 籾山和明 ヴァイオリン:千住真理子 プログラム ヴェルディ/歌劇「運命の力」序曲 プロコフィエフ/ヴァイオリン協奏曲第2番 ヴァイオリン独奏:千住真理子	山形フィルハーモニー交響楽団 080-1857-4371	要(申込方法:電話またはホームページより)	一般1,500円、学生(小学生以上)1,000円 ※当日券は500円増	500	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
10	11月	7日(土) 15:00~16:00	肩甲骨ダイエットヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	肩甲骨周辺を意識して動かしながら、全身の代謝アップを目指すクラス。 肩周辺の血液循環を促進させ、肩こりを解消していきます。	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	●	●
11	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	●	●
12	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	●	●
13	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	●	●
14	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
15	11月	8日(日) 14:15分開場 15:00開演	Alte管弦楽団 第56回公演	だれでも	山形テルサ テルサホール		山形を中心に活動するアマチュアオーケストラ、アルテ管弦楽団のコンサート。 バルトークのヴィオラ協奏曲や、ベートーヴェンの交響曲第5番「運命」を演奏! ヴィオラ独奏は、東京藝術大学大学院の田口桜子さんです。	Alte管弦楽団 楽友会 070-5622-9840	要(申込方法:チケットを購入してください)	S席2,000円、A席 (一般)1,500円 (高校生)500円 (小中学生)無料	500	●	●
16	11月	8日(日) 14:00~16:00	小児救急医療啓発事業	乳幼児の保護者など(一般公募)	山形市消費生活センター研修室(霞城セントラル3階)	20名	小児の急病時の対応方法等の講習及びＡＥＤを用いた心肺蘇生法の講習です。	保健政策課 政策推進係 023-616-7260	要(申込方法:やまがたe申請)	不要	500	●	●
17	11月	8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	●	●
18	11月	9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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
19	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	●	●
20	11月	10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(たてやまなかま館)	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	●	●
21	11月	10日(火) 10:30~11:30	冬の寒さについていく食養生	誰でも	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	春から続く暖かさや暑さに慣れた体で、冬の寒さについていく食生活のコツを知って、冬を元気に過ごしましょう 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	●	●
22	11月	11日(水) 10:30~11:30	股関節に良い運動、やってみよう!	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	股関節は体重を支えるほか、立つ・歩く・しゃがむ・走るなどさまざまな動きをする上で、とても重要な役割を果たしていて、その分負荷がかかりやすい部位でもあります。健康運動指導士の秋葉先生に教えてもらいながら、股関節に良い運動を楽しく勉強しましょう!	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	●	●
23	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
24	11月	12日(木) 10:00~12:00	健康ウォーキング講座	18歳以上の山形市民	江南公民館	20名	山形済生病院健康増進センターめぐみの佐藤健康運動指導士から健康のための安全で効果的な歩き方を学びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込方法:電話・窓口)	不要	500	●	●
25	11月	12日(木) 10:15~11:15	冬の寒さについていく食養生	誰でも	まちなか保健室八日町(山形市八日町1-3-47-101)	なし	春から続く暖かさや暑さに慣れた体で、冬の寒さについていく食生活のコツを知って、冬を元気に過ごしましょう講師: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	100円から(運営協力金)	500	●	●
26	11月	14日(土) 10:00~19:00	酒宵ノ市	だれでも	山形銀行本店ビル1階にぎわい広場		山形の秋を彩る地酒の恒例イベント「酒宵ノ市」を山形銀行本店ビル1階「公益的施設 にぎわい広場」にて初開催!!	Focus focus@focus-yg.com	不要	無料	500	●	●
27	11月	14日(土) 15:00~16:00	肩甲骨ダイエットヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	肩甲骨周辺を意識して動かしながら、全身の代謝アップを目指すクラス。 肩周辺の血液循環を促進させ、肩こりを解消していきます。	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	●	●
28	11月	15日(日) 15:00~16:00	はじめてのヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 成沢店	23名	ヨガ自体が初めての方や、ポーズについていけるか不安な方は最初の一歩としてぜひどうぞ!ヨガに慣れていくところから始めてみましょう。	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
29	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	●	●
30	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	●	●
31	11月	16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(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	●	●
32	11月	16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	●	●
33	11月	17日(火) 10:00~12:00	これからに備えよう! 知ってて役立つ介護の知識と技術	山形市民	東沢コミュニティセンター	30名	東沢コミセンと愛らんど包括共催事業の健康講座です ①介護予防と介護保険制度について ②オムツの使い方講座、車椅子体験、福祉用具展示 ③介護食ってどんなもの?介護食の試食	東沢コミュニティセンター 023-622-5480	要10月1日より申込受付開始(申込方法:東沢コミセンへ電話)	無料	500	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
34	11月	18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	●	●
35	11月	18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	●	●
36	11月	19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 (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	●	●
37	11月	19日(木) 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	●	●
38	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 (山形市桧町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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
39	11月	20日(金)	国際交流会 -ネパールについて 話してみませんか?-	だれでも	山形市国際交流協会 活動室1 (霞城セントラル2階)	30名	山形市と同じく創造都市の映画部門に加盟しているカトマンズ市からゲストを招いて、ネパールについて気軽に交流します。カトマンズの短編映画を観た後に、グループに分かれてネパールの文化について、楽しくお話しませんか。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 内線799	要(申込方法:申込フォームより)	無料	500	●	●
40	11月	21日(土)	映画で旅する山の街 -ネパール・カトマンズ-	だれでも	フォーラム山形	98名	山形市と同じ映画都市であり山岳都市であるネパール・カトマンズの映画をみて、その土地の暮らしや文化について語り合いましょう。	山形市 文化創造都市課 023-641-1212 内線799	要(申込方法:申込フォームより)	無料	500	●	●
41	11月	21日(土) 15:00~16:00	肩甲骨ダイエットヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	肩甲骨周辺を意識して動かしながら、全身の代謝アップを目指すクラス。 肩周辺の血液循環を促進させ、肩こりを解消していきます。	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	●	●
42	11月	21日(土) 10:00~16:00	地域のお宝発見フェスティバル3回目	地区社会福祉協議会、ボランティア団体、山形市民、	山形市総合福祉センター (山形市城西町二丁目2番22号)	300名程度見込み	宝』と捉え、その紹介や体験を通して、参加者される方が地域のお宝を発見する機会とし、社会参加につなげることを目的として開催する。地域で活動している団体などによる飲食コーナーや体験コーナー、活動紹介、映画「梅 切らぬバカ」の無料上映会、中高生による居場所づくり企画など。	023-645-8061	不要	なし	500	●	●
43	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
44	11月	22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	●	●
45	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名	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	●	●
46	11月	24日(火) 10:00~11:30	山寺健康元気講座「元気に歩こう!足元気講座」	どなたでもご参加いただけます	山寺コミュニティセンター	なし	100歳になっても2本の足で歩ける足を目指して、足の健康やお手入れについて学び、転ばない足づくりとして、簡単な足の体操をします。	山寺コミュニティセンター 023-695-2001	不要	無料	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) 10:00~11:00	ＳＵＫＳＫスクール	どなたでもご参加いただけます	霞城セントラル5階 健康増進ホール	60名	運動不足になりがちな冬に備えてＳＵＫＳＫマイスターの中沢智治先生から自宅で簡単にできる体幹&筋力トレーニングを学ぼう。	山形市健康増進課 ＳＵＫＳＫ推進係 023-616-7271	要 お電話で	無料	500	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
49	11月	26日(木) 10:15~11:15	こころ健やかに暮らすコツ	誰でも	まちなか保健室八日町 (山形市八日町1-3-47-102)	なし	こころ健やかにすごすため、アンガーマネージメントの方法を学んでみましょう。 講師:二本松会かみのやま病院 公認心理師・臨床心理士	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	●	●
50	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	●	●
51	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	●	●
52	11月	27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	●	●
53	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
54	11月	28日(土) ①10:00~ ②14:00~	朗読の会幻耶 第29回定期公演 朗読のひととき	だれでも	山形市民会館小ホール	なし	演目 奥田 英朗 作 妻と玄米御飯 山本 周五郎 作 狐	朗読の会幻耶 090-2991-0713	不要	無料	500	●	●
55	11月	28日(土) 15:00~16:00	肩甲骨ダイエットヨガ	どなたでもご参加いただけます	ジル 桧町店	28名	肩甲骨周辺を意識して動かしながら、全身の代謝アップを目指すクラス。 肩周辺の血液循環を促進させ、肩こりを解消していきます。	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	●	●
56	11月	28日(土) 10:00~12:00	香害について学ぼう ~香りの害の事、知っていますか~	どなたでもご参加いただけます	霞城セントラル23階高度情報会議室	なし	柔軟剤・香水などの香りによる健康被害(香害)は、全国の自治体・学校・職場で相談が増えている「新しい生活課題」です。公害は「見えない公害であり、健康問題、生活トラブル、職場・学校の人間関係、化学物質過敏症の誘発、高齢者・子どもへの影響など、複数の領域にまたふぁる社会問題でもあります。この講座の開催を通して「香りの仕組みを理解し、互いに配慮できる地域づくり」を目指しましょう。	山形市市民活動支援センター 023-647-2260	要	無料	500	●	●
57	11月	29日(日) 13:30開場 14:00開演	山形吹奏楽研究会 第52回定期演奏会	だれでも	山形市民会館大ホール	なし	開演前 ウェルカムコンサート 第一部 Snow Monster Jazz Orchestra 第二部 吹奏楽団 指揮/宮下通	山形吹奏楽研究会 023-632-3573	要(申込方法:チケット購入)	一般券500円 家族券1,000円 小学生以下無料	500	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
58	11月	29日(日) ①10:30~ ②13:30~	西蔵王・里山で映画を楽しむ会	だれでも	なごみの里地域交流ホール(山形市吉原)	なし	『田田田~田んぼのささやき~』を上映	西蔵王・里山で映画を楽しむ会 090-7330-7859(阿部)	不要	無料	500	●	●
59	11月	29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	24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 (023-679-5710)	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	●	●
60	11月	30日(月) ~ 12月6日(日) 10:00~17:00	第59回山形市民美術展	だれでも	山形県芸文美術館ギャラリー1・2・3	なし	日本画、洋画、彫刻、工芸、デザイン	山形市民美術展事務局(市民会館) 023-642-3121	不要	無料	500	●	●
61	11月	21(土) ~23(月・祝)	山の恵みの映画たち2026	だれでも	フォーラム山形	なし	山や森、川や海など自然をテーマにした映画を集めて上映するミニ映画祭です。ロッククライミングのドキュメンタリーや、登山を題材にしたアニメーション作品、八甲田山のような雪山を舞台にした映画などを上映します。	山形国際ドキュメンタリー映画祭 事務局 023-666-4480	要(申込方法:チケット購入)	前売3回券3,600円 前売1回券1,300円 当日1回券1,500円	500	●	●
62	12月	2日(水) 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	冬の感染症と脱水に気をつけよう!知っておきたい水分補給と経口補水液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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
63	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	●	●
64	12月	5日(土) 10:00~11:30	健康講座「ジュニアアスリート栄養講座」	どなたでも	山形市男女共同参画センター	30名	スポーツに取り組む子どもを持つ保護者向けに、疲労回復とけが予防のための栄養講座です。	男女共同参画センター 「ファーラ」 023-645-8077	要(申込方法:e-申請)	不要	500	●	●
65	12月	8日(火) 10:00~11:30	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	18歳以上の山形市民	南部公民館	20名	自分にとってよい睡眠を「実感する」3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを学ぶ	南部公民館 023-641-6701	要:南部公民館へ電話等	無料	500	●	●
66	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	●	●
67	12月	10日(木) 10:15~11:15	膝痛・腰痛予防	誰でも	まちなか保健室八日町 (山形市八日町1-3-47-101)	なし	寒くなると痛みだす膝や腰、簡単体操でほぐして痛みを予防しませんか♪　講師:みゆき会病院理学療法士 黒田	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
68	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	●	●
69	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	●	●
70	12月	14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行います。	やまがたトレーニングジム℡023-616-6177	要(申込方法:お電話023-616-6177)	無料	500	●	●
71	12月	19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。【バレーボール編】	やまがたトレーニングジム℡023-616-6177	要(申込方法:お電話023-616-6177)	無料	500	●	●
72	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
73	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	●	●
74	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	●	●
75	12月	24日(木) 10:15~11:15	クリスマスにハッピーマジック	誰でも	まちなか保健室八日町 (山形市八日町1-3-47-101)	なし	クリスマスイブに、ハッピーたけ氏のマジックをおおいに楽しみましょう! 講師:ハッピーたけ	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	●	●
76	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	●	●
77	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
78	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	●	●
79	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	●	●
80	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	●	●
81	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	●	●
82	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
83	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	●	●
84	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	●	●
85	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	●	●
86	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	●	●
87	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
88	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	●	●
89	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	●	●
90	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	●	●
91	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	●	●
92	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	●	●

No.	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	市民問い合わせ先	申込要否	参加費	ポイント数	ポイント獲得方法	
												アプリ	手帳
93	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	●	●
94	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	●	●
95	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	●	●
96	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	●	●