

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 できます	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	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 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	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 できます	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@gma il.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 できます	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 できます	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	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
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(スキットル)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。お問い合わせください)	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。お問い合わせください)	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 「ファーラ」 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	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	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	鈴川コミュニティーセンター(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	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	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	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	出羽コミュニティーセンター	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	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	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	無料	500	●	●	●