

令和8年度 出前講座のお知らせ

宇和島市では、皆様の健康づくりをサポートするため、以下の内容で出前講座を実施しています。ぜひお申し込みください！

内容

講座名	内容	時間
あなたもゲートキーパーに！！	<ul style="list-style-type: none"> ● ゲートキーパーとは ● ゲートキーパーの役割 	約30分 (要相談)
血圧ケア、始めていますか？ ～今日からできる高血圧予防について～	<ul style="list-style-type: none"> ● 高血圧とは ● 血圧の正しい測り方 ● 予防方法について など 	約30分

▶受講者が10人以上で、講座時間が30分以上の場合、RUCPOINT（宇和島市電子地域ポイント）を付与します！

申し込み方法

1. 講座希望日の1か月前までに、別紙「申込書」を記入の上、下記の宛先にFAXまたは直接ご持参ください。
2. お申し込み受付後、保険健康課より日程調整等についてご連絡いたします。

問い合わせ
申し込み

宇和島市役所 保険健康課 成人保健係 1F ⑩番窓口
(TEL: 0895-49-7021 Fax: 0895-24-1124)