

こころ ケア

仕事や私生活でストレス
を感じる方へ

～自分のこころをケアする～

こんな方におすすめです

セルフケア
について
知りたい

ストレスと
うまく
付き合いたい

不安や
落ち込みを
和らげたい

- 【内容】
- ・ ストレスが和らぐ習慣づくり
 - ・ 日常生活に取り入れやすい方法
 - ・ 自分に合ったストレス対処法

メンタルヘルスにおける専門スタッフが担当します
興味がある方はお気軽にご連絡ください

メンタルホスピタル鹿児島
デイケア・クオーレ

TEL: 099-256-4567 (代表)
「こころケアについての問い合わせ」とお伝えください

【 内容 】 毎週水曜日 9:00~12:00 (全8回)

マインドフルネス
ヨガ
栄養教室
アロマ
ストレッチ など

ご利用の流れ

- ・メンタルホスピタル鹿児島に通院中の方は、利用希望の旨、デイケアにご連絡ください。
- ・他院に通院中の方は、かかりつけ医に利用についてご相談の上、こちらにご連絡をください。

※主治医の変更はせずに利用できます。

ご利用料金について *健康保険の適用対象となります

3割負担
約1,000円/日

1割負担
約300円/日

(自立支援医療利用の場合)

所得区分に応じて、月の負担額に上限が設定されます

アクセス

メンタルホスピタル鹿児島(新館)
デイケア・クオーレ
住所:鹿児島市永吉1丁目11-1

- *駐車場完備
- *バス停から徒歩
鹿児島アリーナ前:約1分
中草牟田:約10分
- *鹿児島中央駅から車で約10分

