

睡眠改善プログラム

グッドモーニング

あなたに合ったオーダーメイドな“ぐっすり対策”

このような方におすすめ 

- 寝つきが悪い
- 途中で何回も起きてしまう
- ぐっすり寝た気がしない
- 睡眠不足で昼間がきつい
- 自力ではなかなか改善しない

～プログラム内容～

睡眠のメカニズム／自分の睡眠型を知る
生活リズムの整え方・リラクゼーション
睡眠に役立つ認知行動療法
自分に合った睡眠薬の使い方
睡眠の困りごとの相談方法
睡眠に役立つ栄養学と調理



日程や内容の詳細について
興味のある方はお電話ください



*開催時期：3～4月／7～8月／11～12月

*日時：第2・4土曜日 全4回（8：30～11：30）

*当院以外に通院中の方も利用ができます

料金（健康保険の適用対象）

3割負担：約1200円

1割負担：約400円（自立支援医療をご利用の方）

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1-1 *駐車場完備

連絡：099-256-4567（代表）

