

氏名

まつき しげみ
松木 繁美

指導概要

指導内容

睡眠の重要性、睡眠の基礎知識、よりよく眠るコツをお伝えし眠りを改善し、一人一人が持つ能力や魅力を充分に発揮できることを目指します。

指導対象

乳幼児、小学生、中学生、高校生、青年、成人、高齢者、女性

活動地域

市内、県内（鹿児島市内を除く）、県外、オンライン

指導方法

講演

指導可能時間帯

月～土曜日の午前、午後、夜間

所属団体

睡眠サポート鹿児島

講師情報

生年

問い合わせ先

睡眠サポート鹿児島

活動歴

- (1)子育て支援講座
- (2)保育園、幼稚園 職員研修会
- (3)小学校、中学校の児童、生徒、保護者会への講話
- (4)県内企業研修会、経営者セミナー
- (5)公民館講座
- (6)家庭教育フェスティバルでの講話
- (7)オンライン講座
- (8)ラジオ、テレビ出演

免許資格

- (1)臨床検査技師
- (2)日本睡眠教育機構 上級睡眠健康指導士
- (3)NPO法人赤ちゃんの眠り研究所 乳幼児睡眠アドバイザー
- (4)メンタルサポート協会 上級カウンセラー

執筆等

費用等

赤ちゃんから高齢者までの睡眠講座、個別相談も承っています。

ホームページ

<https://x.gd/G31JQ>

電子メール

suiminsapotokagoshima@gmail.com

☆市民へのメッセージ☆

よりよい眠りを手に入れ、本来の魅力や能力を存分に発揮しましょう