

こころの健康相談窓口



熊本県精神保健福祉センター  
 (熊本市外在住の方を対象)  
 熊本市東区月出3-1-120  
 TEL:096-386-1166

ホームページからリーフレットと  
 マニュアルのデータが  
 ダウンロードできます



熊本市こころの健康センター  
 (熊本市内在住の方を対象)  
 熊本市中央区大江5-1-1  
 ウェルバルくまもと3階  
 TEL:096-362-8100

社会福祉法人  
 熊本いのちの電話  
 TEL:096-353-4343

(公社)熊本県精神保健福祉協会  
 熊本こころの電話  
 TEL:096-285-6688

就職に関する相談窓口 (15~39歳の方々とその家族)



くまもと若者サポートステーション  
 熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階  
 TEL:096-365-0117



たまな若者サポートステーション  
 玉名市中48-4  
 TEL:0968-74-0007



ひとよしくま若者サポートステーション  
 入吉市中青井町229 田上ビル1階  
 TEL:0966-22-2770

座ってできる、いつでもできる  
 『う~い~あ~』ヨーガだモン!  
 We are here!



1 穴を見つけたモン  
 のポーズ



両手で円をつくり背筋をのばして、頭をさげます。『う~』

2 いいんだモン  
 のポーズ



肩甲骨を寄せるようにして、首をそります。『い~』

3 大丈夫だモン  
 のポーズ



背筋をすっとのばし、手のひらを上に向けます。『あ~』



熊本県精神保健福祉センター

くまモンと  
 ヨーガ

だモン