

AZALEA WRAP



元気回復行動プラン

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) とは、元気になり、元気であり続け、なりたい自分になるための、自分でつくる自分のための行動プランです。自分がいい感じのときにしていること、ちょっと落ち込んだときにすること、リラックスできること、気分が良くなること、つらいときに人にしてほしいこと……。生活の中で実践しているアイデアをみんなで出し合います。WRAP に参加することで、参考になるアイデアや新しい発見など、ちょっと**楽しい気持ち**や、**楽に過ごせる**様になっていきます。

※参加にあたっては皆が安心安全に参加するための「ガイドライン」を事前にご確認ください。

詳しくはスタッフにお声掛けください。

日程：9月13日(水)

14:00～15:30

場所：プログラム室1

WRAP ファシリテーターは

増川ねてるさんです。