

# アゼリアアズ 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。どうぞ気軽にふらりとお立ち寄りください。途中参加も大歓迎です！

**日程：6月14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。**