

アゼリアラップ

日曜 AZALEA WRAP



～元気回復行動プラン～

WRAP（ラップ）—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、自分だけのプランをつくっていきます。WRAPに参加することで、気付いてなかった自分との出会いや新しい発見があり、**元気でいる時間を長く**して、

楽に過ごせる様になっていくことをめざします。

次回は 2023年11月19日(日)

時間:14:00～15:00 場所:プログラム室1

月1回、第3日曜日開催です。

どなたでも参加できますが、申込み者が多い

場合は、人数制限をすることがあります。興味

をお持ちの方は、スタッフにお声掛け下さい。