



ら っ ぴ

# WRAP集中クラス

in 倉敷

お待ちしております！開催します！

WRAP（ラップ）は現在の状況を自分なりに改善したい、もっと人生を楽しみたい、自分らしく生きたいと思っている方なら誰でも使えるものです。毎日を元気に過ごすため、気分がすぐれないときに元気になるためのプランをひとりで、または仲間と協力しながら自分自身で作ります。「誰もが望む生き方ができるし、元気になることができる」というリカバリーの考え方を基礎にしています。

ウェルネスリカバリーアクションプラン

WRAP(ラップ)とはWellnessRecoveryActionPlanの略称で「元気回復行動プラン」と言われます。アメリカでメアリー・エレン・コーブランドさんを中心に、精神症状を経験した人達によってつくられ、今なお発展し続けています。自分の元気に役立つ生活の工夫を発見し、使いこなせるようにまとめておく方法です。

日 時

2015年12月12日(土)13日(日)  
(9:30~16:30)

会 場

医療法人仁風会 倉敷仁風ホスピタル6F 研修室  
住所:岡山県倉敷市中島2340-23

参加費

2日間6,000円 (定員15名)※資料代、お茶、お菓子が含まれています。  
※先着順

進行役

コーブランドセンター認定 WRAP ファシリテーター4名

内 容

元気の道具箱・元気に大切な5つのこと  
WRAPに含まれるの6つのプラン  
\*参加者で対話をしながら進行します。



申 込  
方 法

裏面の必要事項にご記入後、下記のFAXにお送りください。  
締切:12月1日(火)

申込み先:FAX 086-465-1428 倉敷仁風ホスピタル くしだ まで

内容に  
関する  
問い合わせ

Wrapeach(らっぴーち)

E-mail: kurawrap1212@yahoo.co.jp TEL: 090-6408-2511

WRAPに興味をお持ちで、2日間参加出来る方であれば  
どなたでもお申し込みいただけます。

# 会場へのアクセス方法



■JR 倉敷駅から タクシー15分

■JR 倉敷駅から水島臨海鉄道乗り換え  
倉敷市駅乗車→球場前駅下車 徒歩10分

■JR 西阿知駅から 徒歩25分  
タクシー10分



※お車で越しの方は、  
病院の無料駐車場をご利用ください。

## 申込記入欄

(ふりがな) お名前	( )
住所	〒 —
連絡先	Tel ( ) — E-mail
今回の WRAP 集中 クラスに 期待する こと	(Blank space for text input)

\* 申込を受付後、主催者から上記の連絡先にご連絡させていただきます。