

WRAP 集中クラス



でえれえお待たせしました♪
よかったらおいで～☆

晴れの国～

in 岡山



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。毎日をいい感じに過ごすため、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」という考え方を基礎にしています。今回のクラスが、参加者おひとりおひとりにとって学びを深め、有意義な時間になりますように・・・

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

2018年6月23日(土)・24日(日)
(9:30～16:30)

会場

きらめきプラザ 7階 702号室
〒700-0807 岡山市北区南方 2-13-1

参加費

2日間 6000円
※資料代、お茶、お菓子が含まれています。(定員16名) ※先着順

進行役

ばばちゃん(WRAPファシリテーター) とおさん(WRAPファシリテーター)
サイクリング、当事者活動 マラソン、ジャイキリ、吉本新喜劇
絶対笑えるDVD、シュミレーションゲーム 足つぼマッサージをすること、されること
車でフュージョンやボサノバを聴く

内容

・リカバリーに大切な5つのこと
・元気に役立つ道具箱・WRAP *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または、必要項目を入力しE-mailにお送りください。 申込締切 6月16日

連絡先

Wrapeach(らっぴーち)
FAX: 086-273-2890/ E-mail: wrapeach@yahoo.co.jp
問い合わせのみ: TEL: 090-6408-2511
Facebook しています! wrapeach で検索してね!

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

徒歩：JR 岡山駅より 約15分
 タクシー：岡山駅前から約5分

路線バスも岡山駅東口より出ています。
 (各バス会社のHPをご覧ください)

※駐車場に制限があります。
 なるべく公共交通機関でお越しください。



WRAP クラス 申込記入欄

(ふりがな) ①お名前	()
②住所	〒 —
③連絡先	Tel () — E-mail
④今回 WRAP 集中クラスに期待すること ・ 気になること や質問など	
⑤ 23日(土)の夜に懇親会を予定しています。参加の希望を教えてください。(予算は4000~4500円) 参加する ・ 参加しない ・ 考え中 (○をお願いします)	

* 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。