WRAP
(元気行動回復プラン)

・日時：令和４年 10 月６日、20 日　13:00～14:30

・場所：プログラム室①

・内容：WRAP の6つのプランを順番に深めていきます。

◎WRAP(ラップ)とは…「元気行動回復プラン」と言い、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」というリカバリーの考え方を基礎にしています。
・持ち物：筆記用具、過去の WRAP 資料、(ある人は)わたしの元気ノート
・予約の有無：予約必要(参加希望の方は 1 階スタッフルーム横の予約表に名前を記入して下さい)