

WRAP

(元気回復行動プラン)

- 日時：令和5年7月13日・7月20日 13:00~14:30
- 内容：リカバリーについて大切な5つのことについて順番に深めていきます。

◎WRAP(ラップ)とは…「元気回復行動プラン」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ください)

