

◦ プログラム名: WRAP(元気回復行動プラン)

◦ 日時: 令和7年10月9日, 30日 13:00~14:30

◦ 場所: プログラム室①

◦ 内容: リカバリーに大切な5つこと, WRAPの6つのプランについて1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もたは、仲間と協力しながら自分自身で作ります。

「得意なことが生かせるようにし、元気になつてかたまり」というリカバリーの基盤になります。

◦ 持ち物: 筆記用具、過去のWRAP資料(ある人は)

◦ 予約有無: 予約必要 (参加希望の方は1階スタッフルームまで)

予約は1階スタッフルームまで

