

WRAPで元気になろう

Wellness Recovery Action Planの頭文字をとったもので、日本語では「元気回復行動プラン」といいます。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手法です。

日常生活の中で自分の体調や気持ちに目を向けることが、日々の変化と成長を受け止め、後押しする力となります。

今回は、元気になるためのプランをひとりで、あるいは仲間と協力しながら、自分自身でつくります。

場所 暁光庵

日時 5月14日(火) 5月28日(火)

6月11日(火) 6月25日(火)

7月9日(火) 5回で完成

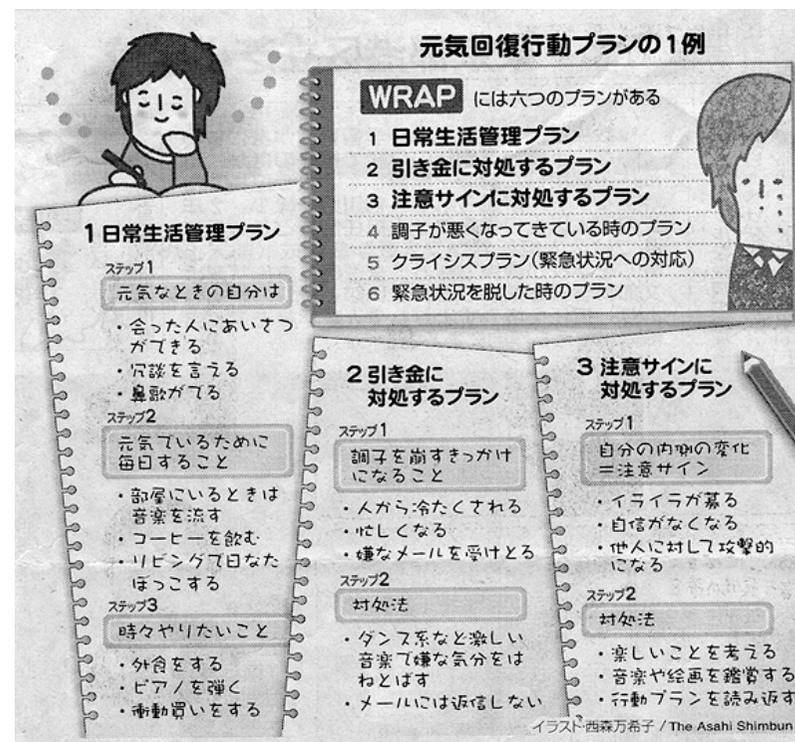
15時～約90分 休憩あり

費用 ¥300 (飲物 お菓子など)

定員 (10名)

【お問い合わせ／申込】 木曾谷 (医療福祉課) まで

0155-33-6332 (大江病院 代表)



運営 とちWRAP研究舎