

# らっぴ WRAP体験クラス in ふくしま

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。毎日を元気に過ごすため、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、または仲間とアイデアを持ち寄りながら作ります。全国的に広がっているWRAPをここ福島県でも行い、一緒に元気に生活することを目指してみませんか？

日時

平成 30 年 11 月 11 日(日) 13:30~16:30 (13時~受付開始)

会場

郡山市障害者福祉センター 作業室 ※駐車場の台数に限りがあります

参加費

300 円 (資料代、お茶、お菓子代など)

内容

①WRAP について ②元気に役立つ道具箱

進行

ファシリテーター：だんかん、せいちゃん  
サポーター：たっぺ、かまちゃん

申込方法

FAX の場合：裏面の申込書に記入し、送信してください

E-mail の場合：裏面の申込書の項目 (①~③) を本文に入力し、送信してください

定員 16 名  
※先着順

申込先

FAX : 024-936-7778

E-mail : [wrap.infukushima@gmail.com](mailto:wrap.infukushima@gmail.com)

会場案内



## ~WRAP とは~

WRAP (元氣回復行動プラン) はアメリカでメアリー・エレン・コーランドさんを中心に、精神症状を経験した方々によってつくられ、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。

WRAP に関心のある方、自分の元氣を見つけていきたい方はどなたでも参加いただけます。ぜひご参加ください♪

平成 30 年 11 月 11 日(日)

WRAP 体験クラス in ふくしま  
参加申込書

FAX : 024-936-7778

E-mail : wrap.infukushima@gmail.com

WRAP 研究会 in ふくしま 事務局 羽川 宛

ふりがな	
①お名前	
②連絡先	電話番号
	FAX 番号
	E-mail アドレス
③通信欄	(期待すること、楽しみなこと、心配なことなど、ぜひご記入ください)

※ここで書かれた情報は、このクラスの運営でのみ用います