

# 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(元気回復行動プラン)はアメリカでメアリー・エレン・コーブ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、自分の元気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♪

