

# WRAP体験クラス のお知らせ



WRAP (Wellness Recovery Action Plan) は日本語訳で「元気回復行動プラン」と言います。

このプログラムには元気でありたい人は誰でも参加することができます。

WRAP はシンプルだけどとても役立つ元気のための『道具箱』です。

自分が調子を崩しそうなとき…元気を失ってしまったとき…トンネルから抜け出しそうなとき…自分がどうすればいいのか？元気な自分を保つにはどうすればいいのか？リカバリーのために大切な5つのこと「希望」「自分に責任を持つこと」「学ぶこと」「自分の権利を知ること」「サポート」を基本にみんなと一緒に自分の元気回復行動プランをつくります。

互いに学びあい、支えあいながら「元気のために自分でできること」「日々の元気に関する工夫」を一緒に考えてみませんか？

みなさまからの申し込みを、心よりお待ちしております！

**開催日時** 8月27日(土) 10:00~15:30  
(受付は9:40から)

**開催場所** NPO法人Switchオフィス  
仙台市宮城野区榴岡1-6-3東口鳳月ビル602  
TEL 022-762-5851  
e-mail info@switch-sendai.org

**参加費** 3,000円(障がい者手帳提示により1000円割引)

**定員** 12名(先着順となります)

**お申込はお電話かFAXもしくはメールにてご連絡下さい**

(お申込後、こちらから追ってご案内書を送付致します)

-----キリトリ線-----

お名前	
ご住所 〒	
ご連絡先 お電話番号 ( ) -	e-mail @

**FAX 022-762-5853**