

WRAP(ラップ)

(元気回復行動プラン)

Wellness: 元気・・・「いい感じの自分」

Recovery: 回復・・・「自分がなりたい自分」に戻れるように

Action: 行動・・・自分の元気に役立つ「工夫」や「知恵」

Plan: プラン・・・よりよいタイミングで使える様に
するための仕組みです。



日程

2021年

5月15日 **土**

13:00～15:00

※都合により日時変更の可能性あり

会場

ふらっとコミュニティひだまり

開催予定: 全6回

5月15日 第1回

8月21日 第4回

6月19日 第2回

9月18日 第5回

7月17日 第3回

10月16日 第6回

今月から毎月1回WRAPクラスを開催します。一緒に参加しませんか？

お問い合わせ

〒755-0038 山口県宇部市海南町2番58-1

NPO法人ふらっとコミュニティひだまり

TEL/FAX: 0836-21-1552

E-mail: f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

