

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

第4回

2021年

9月18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	9月18日	第4回
6月19日	第2回	10月16日	第5回
7月17日	第3回	11月20日	第6回

毎月1回WRAPクラスを開催しています。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

