

# WRAP 定期クラス


## 精神科ユーザーによる、元気を回復し自分らしく生きるための試み

WRAP(ラップ:元気回復行動プラン)とは、病気や困難にもかかわらず、生き生きと暮らしていくための行動計画です。今回、仕事ノアル暮らしの土曜講座として開催していた定期クラスを、広く一般にも公開することといたしました。三重県から精神的困難を経験してきた”進行役”を招いて、3h×12回行います。それぞれの回で何が飛び出すかは参加した人だけのお楽しみ。1回のみ参加も可能です。WRAPとの、自分との、そして仲間との出会いをお楽しみください。

第1回	2019.7.20(土)	5つのキーコンセプト①希望の感覚
第2回	2019.8.24(土)	5つのキーコンセプト②自分が主体となる
第3回	2019.9.21(土)	5つのキーコンセプト③学び
第4回	2019.10.19(土)	5つのキーコンセプト④自分のために権利擁護する
第5回	2019.11.16(土)	5つのキーコンセプト⑤サポート
第6回	2019.12.21(土) ※第4(土)	元気に役立つ工具箱
第7回	2020.1.18(土)	WRAPプラン:日常生活管理プラン
第8回	2020.2.15(土)	WRAPプラン:引き金と行動プラン
第9回	2020.3.14(土) ※第2(土)	WRAPプラン:注意サインと行動プラン
第10回	2020.4.18(土)	WRAPプラン:深刻なサインと行動プラン
第11回	2020.5.16(土)	WRAPプラン:クライシスプラン
第12回	2020.6.20(土)	WRAPプラン:クライシス後のプラン

原則  
第3土曜日  
13:00～  
16:00



 **参加費**(当日払い)  
仕事ノアル暮らしユーザー:0円  
仕事ノアル暮らしOB:500円  
手帳割引:600円  
一般:3,000円(運営協力費含む)

 **定員 15名**

 **備考**

- ・単発参加可能です。ただし、詳細な概要説明がないことをご了承ください。
- ・全12回修了者には修了証を発行します。

 **締め切り** 開催前々日(木)

 **申し込み** 裏面をFAXかメールにてお送りください

 **ファシリテーター**



まこちゃん えつこむ

主催:一般社団法人 仕事ノアル暮らし

電話:0561-76-7171 FAX:0561-76-0071 Mail:info@worklivelove.net

# WRAP定期クラスin瀬戸 申込書



参加希望日	
(ふりがな) お名前	
年齢	10代・20代・30代・40代・50代・60代・それ以上
ご所属(あれば)	
参加区分 (どちらかに○)	一般 ・ 割引 ・ メンバー ・ OB
当日連絡の取れる電話番号	
メールアドレス	
WRAPクラス経験 (どれかに○)	なし・集中クラス・定期クラス・ファシリテーター
期待すること	

申込書にご記入 もしくは 内容をメール本文に記載して下記まで

【FAX】0561-76-0071

【Mail】[info@worklivelove.net](mailto:info@worklivelove.net)

10分間の かずだけ  
アイがある



川沿いやひびの内科横など近隣にコインパーキングあり☑。