

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・・・「自分になりたい自分」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

2018年

11月24日(土)

13:00～15:00

ふらっとコミュニティひだまり

*人数によって場所を変更
することがあります。

会場

参加費無料

どなたでも参加できます

開催予定: 全6回

11月24日	第1回	2月16日	第4回
12月22日	第2回	3月23日	第5回
1月26日	第3回	4月 未定	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 & 申し込み(電話・FAX・メールで受け付けます)

〒755-0032 山口県宇部市寿町2丁目2-18

NPO法人ふらっとコミュニティひだまり 担当: 藤本、森坂

TEL/FAX: 0836-21-1552

E-mail: f-hidamari@navy.plala.or.jp

