

アゼリアラップ

# 日曜 AZALEA WRAP



～元気回復行動プラン～

WRAP（ラップ）—Wellness Recovery Action Plan—とは、元気になり、元気であり続け、なりたい自分になるための、自分でつくる自分のための行動プランです。自分がいい感じのときにしていること、ちょっと落ち込んだときにするとリラックスできること、気分が良くなること、つらいときに人にしてほしいこと……。生活の中で実践しているアイデアをみんなで出し合い、自分だけのプランをつくっていきます。WRAPに参加することで、気付いてなかった自分との出会いや新しい発見があり、**元気でいる時間を長く**して、**楽に過ごせる**様になっていくことをめざします。

**日程：2024年12月22日(日)**

**時間：14:00-15:30**

**場所：2階プログラム室1**

今回のテーマは

**「元気に役立つ道具箱①」**

です。