

## Wrap定期クラスのご案内

WRAPクラスでは、リカバリーに大切なこと、元気に役立つ工具箱、WRAP(元気回復行動プラン)について学び、参加者同士が生活の工夫や経験を持ち寄る中で、自らが元気に過ごすためのプランを自分自身でデザインしていきます。

WRAPを通じ、クラスに参加する全ての人がお互いに学び合う関係の中からも生まれるか、共に体験できるのを楽しみにしています。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時 :  
2019年3月30日 (土) 18時～21時 (予定)  
2019年4月27日 (土) 18時～21時 (予定)  
2019年5月25日 (土) 18時～21時 (予定)  
毎月月末土曜日 18時～21時 (予定)

会場 : スマイル中野 5F 和室 (東京都中野区中野五丁目68番7号)

アクセス方法 : 最寄駅) 電車: JR 中野駅下車、北口より徒歩 7分 (看板名はトキオとなっております。)



対象 : 自分のWRAPを作りたい方  
WRAPを学んでみたい方ならどなたでも!

参加費 : 無料・寄付(ドネーション)制  
次にこうした学びの場やつながりを必要とする人たちへ想いや願いをつなぐために、あなたにとって「負担とならない形」でお支払い下さい。

定員 : 12名程度

参加申し込み、問い合わせ : Email : [staff@asdj.org](mailto:staff@asdj.org)

主催者 : 東京Wrap <http://tokyo.asdj.org/>