

WRAP 集中クラス @ 北千住へのお誘い

WRAP は、Wellness Recovery Action Plan **元気回復行動プラン**のことです。日々、いろいろな出来事がおき、その度に、落ち込んだり、落ち込んだり、元気になったり…、気持ちや生活そのものに 'ゆらぎ' が生まれます。 でも、やっぱり、自分の人生を進みたい! そんなとき、WRAP はとっても役に立ちます! 2 日間の集中した時間を通して、ほど良く **'いい感じの自分'** で生きるための **'自分の取り扱い説明書'** を作ってみませんか!

WRAP ファシリテーター

増川ねてる ・ まいける ・ いっちゃん ・

しょうちゃん ・ みいたん ・ ゆうこりん ・ こがちゃん



[増川 ねてる 著書]

WRAP を始める! 精神科看護師との WRAP 入門

- ・ WRAP (元気回復行動プラン) 編
- ・ リカバリーのキーコンセプトと元気に役立つ道具箱 編

日時 : 2019年10月26日(土) 9:30 ~ 27日(日) 17:00

*受け付けは、9:15 ~ 9:30 ・ 初日の終了時間は18:00

*両日とも、終了時間が30分程度延長する場合があります。

会場 : 帝京科学大学 看護学科 (2号館 2206-2207 教室)

住所 〒120-0041 東京都足立区千住元町 33-1

アクセス : <https://www.ntu.ac.jp/access/senju/index.html>

JR・東京メトロ・つくばEX北千住駅より西口バス乗り場

東武バス②番(北02・北03・北04)④番(北01・北05)

都営バス③番(端44・王45)

バスにて10分程度いずれも千住桜木バス停下車徒歩3分

定員 : 20~24名

参加費 : 一般の方 15,000円 学生さん・未成年の方 5,000円

準備物 : 筆記用具 ・ マイカップがありましたら…

その他 : リラックスできる服装でご参加ください。

懇親会 : 10/26(土) 夕方に予定しています。会場・会費は未定

お申込み : 以下の事項を記入し i.yoshida.recovery@gmail.com まで!

件名 : [参加申し込み] 10/26-27 WRAP 集中クラス@北千住

事項 : ① お名前(ふりがな)・呼ばれたい名前があれば…

② ご所属

③ 連絡が可能な電話番号

④ 2日間のお弁当の希望の有無

⑤ 会場までの交通手段

⑥ 懇親会参加の希望の有無

⑦ 参加費の領収証の宛名

期限 : 10/23(水) 18:00 まで

事務局 : WRAP de 北千住 いっちゃん(吉田 一子)

ご質問は、メール または TEL 080-5895-0903 へお願いします。