ＷＲＡＰ in 神楽坂

定期クラス④ 開講のお知らせ

『ＷＲＡＰ』(ラップ)とは

Wellness Recovery Action Plan を略したもので、日本語では『元気回復行動プラン』と表されます。不快で苦痛を伴う困難な状態を自分でチェックし、プランを作成実行。困難を軽減、改善あるいは解消するためのシステムです。
ワークショップでは、時には友達やその他のサポーターに、手助けやフィードバックをしてもらい、様々な困難を乗り越えるための『自分自身の取扱説明書』を作成していきます。

テーマ：日常生活管理プラン
引き金に気づき、対応するための行動プラン

○ 開催日時：平成 29 年７月 15 日（土）　13 時 00 分～15 時 00 分
（途中退出可、筆記用具・飲み物をご持参ください）
○ 会　　場：就労移行支援事業所 ラルゴ神楽坂
東京都新宿区西五軒町 8-10 臼井ビル２階
東京メトロ東 西 線『神 楽 坂 駅』１番出口より徒歩７分
東京メトロ有楽町線『江戸川橋駅』４番出口より徒歩５分
○ 進　　行：中川　孝 行（たか） ＷＲＡＰファシリテーター
倉田 真奈美（まみ） ＷＲＡＰアドバンストファシリテーター
○ 参 加 費：５００円
○ 申込方法：下記まで、メール、電話、ＦＡＸにてお願いいたします（定員に達し次第受付終了）。
メール：wrap.in.kagurazaka@gmail.com（ＷＲＡＰin 神楽坂）
電　話：03-5579-2497（ラルゴ神楽坂）
ＦＡＸ：03-5579-2498（ラルゴ神楽坂）

ＷＲＡＰ in 神楽坂　７月 15 日（土） ＦＡＸ参加申込書

（ＦＡＸ申し込みの場合は下記記入後、切り取らずこのまま送信願います）

氏名またはニックネーム（当日呼ばれたい名前）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

都営バス
石切橋停留所より　徒歩　3分

都営大江戸線
牛込神楽坂駅より　徒歩　13分

東京メトロ東西線
神楽坂駅 1番出口より　徒歩　7分

東京メトロ有楽町線
江戸川橋駅 4番出口より　徒歩　5分

JR・各地下鉄線
飯田橋駅より　徒歩　12分

※ 障害者手帳をお持ちの方は都営地下鉄・都バスに無料で乗車出来ます。