

# WRAP @生活支援センター西

2020年7月～2021年6月

開催曜日・時間等はセンター西の予定表をご確認下さい。

## ～WRAP(ラップ)とは～

「Wellness Recovery Action Plan」の頭文字をとったもので、日本語では「元気回復行動プラン」といわれています。

WRAPは毎日を元気で豊かに生きること、また、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れたときに元気に向かうことを促してくれる、自分のための行動プランです。みんなでWRAPを体験してみませんか？

- ・定員：各回4名（事前申込制）
- ・原則、各月の参加はどちらか1回（トピックは同じ）  
（空きがあれば、当日参加の可能）
- ・当日体調がよくない時などはキャンセルしても大丈夫です

## 会場

生活支援センター西

（横浜市西区浜松町3-14 横浜OTビル1階）

## アクセス

- ・相鉄線西横浜駅南口より徒歩5分  
（横浜より各駅2つ目）
- ・市営バス  
藤棚バス停より徒歩2分  
（102系統, 68系統）  
水道橋バス停より徒歩8分（53系統）

※駐車場はありませんので、

お車での来所はご遠慮ください

ファシリテーター  
加藤伸輔（しんく）  
ピアサポートグループ在

## お問合せ

生活支援センター西

TEL : 045-252-2414

FAX : 045-348-9090

<http://centernishi.sun.bindcloud.jp/>