

開講します！

令和 8 年度 草津市立障害者福祉センター 教養文化講座

ふくふく WRAP (ラップ)

**自分の経験は、
自分だけの大切な知恵。**

令和 8 年 10 月 17 日（土）より開講

 日 時 10/17・12/19・1/16・2/20・3/20  受講料 1 回 250 円

WRAP って、どんなもの？

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) は、
「元気回復行動プラン」と呼ばれています。

「ふくふく WRAP」では、自分の経験を振り返りながら、

「自分にとって大切なものは何だろう？」

「自分を支えているものは何だろう？」

「自分らしく過ごすために、できることは何だろう？」

そんなことを、ゆっくり一緒に考えていきます。

WRAP で大切にしているのは、

誰かに答えを決めてもらうのではなく、

自分自身の経験をもとに、自分に合った方法を見つけ、自分で選んでいくこと。

あなた自身の「元気のヒント」を 一緒に探してみませんか？

自分を知ること。

自分を大切にすること。

そして、自分の人生を自分の手に。