

# たじまWRAPオンライン

WRAP®とは？ Wellness Recovery Action Plan  
直訳すると「元気回復行動プラン」

アメリカ発祥で、人々が元気に楽しく生活を送るために  
開発されたツールです。  
今回Zoomを利用して実施します。

日時 **2021年 8月4日(水)** **19:30~20:30** 予定 **Zoom** 使用  
【受付開始**19:15**】

申し込み先

**hot\_tajima@yahoo.co.jp**

※hotとtajimaの間にアンダバー“\_”が入ります。  
「協会番号」「呼ばれたい名前」

メールには ①「名前【ふりがな】」  
②所属  
③WRAPについて「初めて利用 or 勉強したこと有るか」を記入

〆切：**8月2日(月)13:00**まで

“WRAP®(ラップ)は、自分で「今日調子悪いなー」「心が沈んでいるな」と感じた時に、どう対処しようかなと、誰かにサポートをお願いするなど、自分自身の取り扱い説明書に匹敵するものです。ご自身の暮らしに大いに役立てて頂けるヒントになれば幸いです。

本当は2日間を通してじっくりと味わって頂きたいのですが、1時間に簡単な概要と「元気の道具箱」について説明させて頂きます。当日は、お茶やお菓子、晩御飯を食べながらでもOK。手元に白い紙と、ペンは用意をお願いします。

問い合わせ先

医療法人社団 絹和会 但馬病院  
作業療法士 小西

TEL: 079-662-2631(病院代表電話)