

## 精神保健福祉センター 出前講座のご案内

### 【WRAPって?】

日本語では、“元気回復行動プラン”といいます。  
毎日を元気で豊かに生きる事、また気分を乱すような状況への気付きを高め、調子が乱れた時に元気に向かう事を促してくれる自分で作る自分のための行動プランです！  
普段の生活を意識的に営む上で、とてもシンプルなガイドです。

#### WRAPの言葉の意味

|   |           |     |
|---|-----------|-----|
| W | …Wellness | 元気  |
| R | …Recovery | 回復  |
| A | …Action   | 行動  |
| P | …Plan     | プラン |



### 【講座について】

- 講座内容** : WRAP (体験版1回コース)  
**講師** : コープランドセンター認定WRAPファシリテーター 佐々木理恵氏  
**対象** : 相模原市内の精神障害当事者や支援者が所属する団体等  
**会場** : 申込団体が指定した市内の会場 (普段の活動場所で可)  
**費用** 無料  
**開催日時** 8月~12月の月曜日 (祝日を除く) で調整  
※準備・打合せ含め約3時間の予定です。開催時間は後日、調整します

### 【申し込みについて】

- 申込方法** 裏面の申込書を記入し、令和6年6月21日までに精神保健福祉センターあてに郵送もしくはFAXでお申込みください。  
◆郵送先：〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15  
◆FAX：042-768-0260  
※後日、開催の可否を連絡いたします。
- 選考方法** 先着順に年度内4団体 (初回申込み・前年度未受講の団体を優先いたします)
- 問合せ先** 相模原市精神保健福祉センター (電話) 042-769-9818  
月~金曜日 (祝日、年末年始を除く) 午前8時30分~正午 午後1時~午後5時



申込書は裏面にあります♪



# 令和6年度WRAP出前講座 申込書

令和 年 月 日

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

|                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| 希望日時<br>(月曜日)<br>※AM、PMどちらかに○ | ① 令和6年 月 日 AM・PM   |
|                               | ② 令和6年 月 日 AM・PM   |
|                               | ③ 令和6年 月 日 AM・PM   |
| 実施場所                          | 名称：                |
|                               | 住所：                |
| 参加者                           | 主な対象者：             |
|                               | 参加予定人数：            |
| 連絡先                           | (氏名)               |
|                               | (電話)               |
|                               | (E-mail)           |
| 備考(申込み理由や目的など)                | (例) 参加者に役立ててほしいため。 |

相模原市精神保健福祉センター FAX：042-768-0260

(〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15)