

# とおかまち WRAP 定期クラス予定

2019年11月9日スタート、以降第2土曜日開催（予備日含んで12回）

会場：十日町市市民交流センター分じろう ルーム2

時間：14：00～16：00

※天候や諸事情により変更する場合があります。

第1回(11/9) WRAPの概要、元気に役立つ道具作り

第2回(12/14) 日常生活管理プラン

(いい感じの自分、元気であるために毎日すべきこと、時々すると良いかもしれないこと)

第3回(1/11 予定) 引き金になる出来事に対処するプラン

(調子を乱すきっかけになるかもしれないこと、引き金となることが起きたときに、これを行えば乗り切ることが出来るだろうと思うこと)

第4回(2/8 予定) 注意サインに気づき、対応するための行動プラン

第5回(3/14 予定) 調子が悪くなっているときのサインに気づき、

対応するための行動プラン

(調子が悪くなっているときに、毎日するべきこと)

第6回(4/11 予定) クライシスプラン

第7回(5/9 予定) クライシスプラン

第8回(6/13 予定) クライシスプラン

第9回(7/11 予定) クライシスを脱したときのプラン

第10回(8/8 予定) クライシスを脱したときのプラン

第11回、第12回予備日

～の  
めも



申し込み用紙  
は裏面です!!

～お問合せ・申し込み先～

特定非営利活動法人  
ハートケア・ぼちぼち

ここみ荘

TEL：025-755-5600

FAX：025-755-5681

メールアドレス

kogomisou@rice.ne.jp

