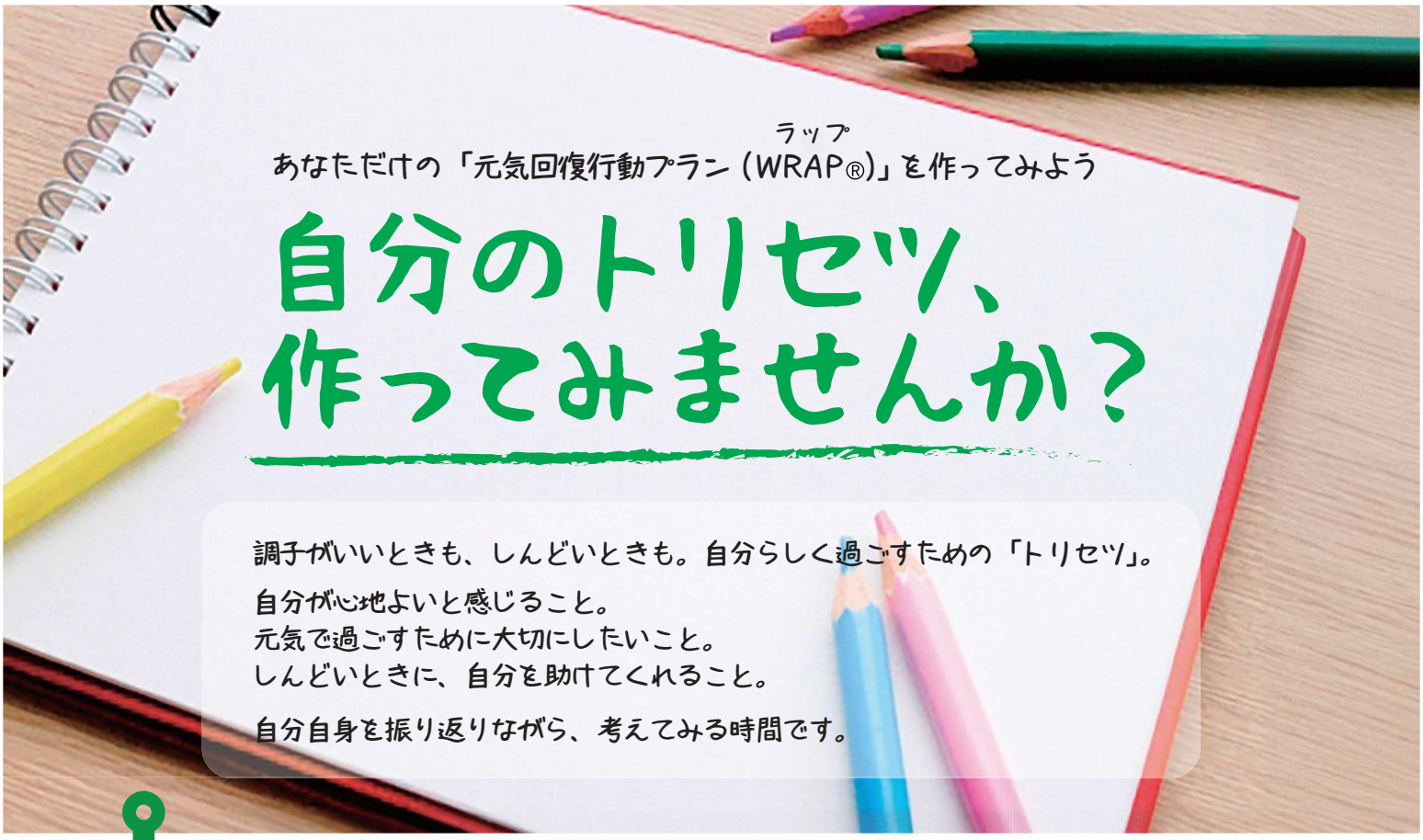


あなただけの「元気回復行動プラン（WRAP®）」を作ってみよう

自分のトリセツ、作ってみませんか？

調子がいいときも、しんどいときも。自分らしく過ごすための「トリセツ」。

自分が心地よいと感じること。
元気で過ごすために大切にしたいこと。
しんどいときに、自分を助けてくれること。

自分自身を振り返りながら、考えてみる時間です。

やぶいろWRAP®ワークショップ

参加無料

説明を聞いたあと、
ふせんに書き出してみたり、
他の人を参考にしたり。



オンライン あり

会場に行っても、スマホやパソコンでオンラインで参加してもどちらでもOK！

日時 2026年12月3日（木）受付13：00～ 13：30～15：30
終了後、16：00まで会場利用OK！

場所 やぶ市民交流広場（YBファブ）大会議室
養父市八鹿町八鹿538番地1

対象者 養父市在住・在勤の方ならどなたでも

定員 ２０名

主催 第４期養父市自立支援協議会 みらいのくらし部会

お問合せ 養父市役所
健康福祉部 社会福祉課（担当）足立
Tel: 079-662-3162 E-mail: fukushi@city.yabu.lg.jp

ファシリテーター
医療法人 共生会 但馬病院
作業療法士 小西・足立

申込締切 11/27（金）

申込はコチラ