

年またぎWRAP

2025年12月27日 土

3Days

2026年1月24日 土

2026年2月21日 土

10:00～16:00 (9:30開場)

※全3回ですが、1回のみの参加も可能です。

日々の生活の中では、人間関係や仕事、家事などに追われてしまうことがあるかと思います。また、時には周囲の要望や感情の波に覆われ、自分がどうしたいのかわからなくなることも。いつも調子良くいることは、なかなか難しいと思います。

WRAP（元気回復行動プラン）では、調子の良い時も悪い時も自分らしく豊かに過ごすことについて考えます。

少し日常から離れ、ゆったりとした空間で、それぞれの経験や工夫を持ちよってわかちあう、そんな時間にできたらと思っています。

<各回>

参加費

500円+ワンオーダー

対象

WRAPに興味のある方

定員

10人（先着）

場所

札幌市中央区南4条西10丁目
北海道難病センター内
絆 at home



申込

E-mailで下記連絡先へ、氏名、連絡先(メールアドレス等)、参加希望日をお送りください。

(3日経っても返信がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください)

～WRAPとは～

WRAP（元気回復行動プラン）は、アメリカで生まれた、元気で毎日過ごすための自分で作る行動プランです。自分のプランを作るために、お互いの経験や工夫を学び合うWRAPクラスに参加することができます。参加される方にとって良い時間になれば、と思っております。

お申込み・お問い合わせ先

株式会社エールアライブ（担当：遠藤）
Mail : work.life.idea@gmail.com

