

WRAP

(元気回復行動プラン)

～自分自身の取扱説明書をつくって自分との付き合い方を考えてみませんか～

日時：第1回 令和3年10月8日(金)
第2回 令和3年10月15日(金)
第3回 令和3年10月29日(金)
各日午後2時から午後4時まで(受付 午後1時30分から)

場所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ(上田合同庁舎西側)

講師：独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院

精神保健福祉士 WRAP ファシリテーター 荻野紅葉氏

対象：上田市民、こころの安定をはかりたい方(治療有無不問)

参加費：無料

定員：先着10名程度(全ての日程で参加可能な方が優先となります。)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止及び延期になる場合があります。


募集中!

参加を希望される方は

9月24日(金)から10月5日(火)

までに

上田市健康子ども未来部健康推進課

 0268-23-8244

へお申し込みください。